

Казанский федеральный университет

ТЕОРИЯ ПОЛЯ В ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИИ

КОНТАКТ И ОТНОШЕНИЯ

Сборник статей

КАЗАНЬ

2016

УДК 615.851

ББК 53.57

Т33

Редактор и составитель

Жан-Мари Робин

При участии:

**Гари Йонтеф, Маргерита Спаньоло Лобб, Питер Филлиппсон,
Майкл Винсент Миллер, Филип Лихтенберг, Лилиан Мейер-Фражао**

Редактор

гештальт-терапевт, тренер, член ЕАГТ, директор
психологического центра «СТУПЕНИ»

Резеда Попова

Теория поля в гештальт-терапии: контакт и отношения / ред. и
Т33 сост. Жан-Мари Робин; ред. Р. Попова; пер. с англ. С. Гогина. – Казань:
Изд-во Казан. ун-та, 2016. – 127 с.

Книга включает доклады участников семинара Международной сети гештальт-терапии и отражает взгляды на понятия контакт и отношения с точки зрения теории поля.

УДК 615.851

ББК 53.57

© Международная сеть гештальт-терапии, 2001

© Гогин С., перевод, 2001

© L'exprimerie – L'exprimerie-IFGT – Bordeaux, 2001

© Издательство Казанского университета, 2016

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
<i>Жан-Мари Робин. Контакт как творческая трансформация: опыт Международной сети гештальт-терапии. Предисловие к изданию.....</i>	6
Несколько слов от других преподавателей.....	11
<i>Питер Филиппсон. Три границы в формировании Self.....</i>	15
<i>Маргерита Спаньоло Лобб. От эпистемологии Self к клинической специфике гештальт-терапии.....</i>	35
<i>Филип Лихтенберг. Четыре угла на перекрестке контакта.....</i>	54
<i>Гари Йонтеф. Реляционная гештальт-терапия: что это такое и чем она не является. Почему она «реляционная».....</i>	72
<i>Жан-Мари Робин. От поля к ситуации.....</i>	92
<i>Майкл Винсент Миллер. Что за пределами поля?.....</i>	109
Об авторах	121

ВВЕДЕНИЕ

Вашему вниманию предлагается сборник – результат работы целой группы известных гештальт-терапевтов, объединенных одной целью – оставаясь в диалоге, соотнести свои разные представления о теории гештальт-терапии и попытаться обнаружить среди различий фундаментальное общее.

Жан-Мари Робин во введении пишет: «Преподавая более чем в десяти странах мира, я заметил, что в каждой стране гештальт-терапия становится все более и более «непохожей» и что даже основные ее положения понимаются по-разному... Мы используем более-менее общую терминологию, но на самом деле перестаем друг друга понимать».

Эти слова, сказанные им в 1996 году в Кембридже на первой международной конференции по гештальту, как нельзя справедливы и для гештальт-сообществ современной России, в которой существует и дефицит, и разночтения в понимании теоретических основ ГТ, и попытки заполнить пробелы в осмыслении концепциями из других подходов.

Книга представляет собой статьи-доклады участников семинара Международной сети гештальт-терапии и отражает палитру их взглядов на понятия контакт и отношения с точки зрения теории поля. Выбор участниками этой темы не случаен: исследование того, как контакт организуется в поле и организует его в каждый момент здесь и сейчас – один из фундаментальных вопросов ГТ. Несмотря на сложность затронутой темы, доклады – не сухие логические схемы: реплики участников из зала, вплетающиеся в общую ткань изложения, живые, спонтанно разворачивающиеся дискуссии высвечивают все новые грани обсуждаемых вопросов и позволяют нам глубже понять самих участников дискуссии.

Мы видим перед собой пример профессионального диалога, в котором есть место уважению и признанию различий.

Я надеюсь, что книга повысит интерес к теоретическим основам ГТ, побудит читателя заново вернуться к базовым гештальт-текстам, к обсуждению возникающих разногласий и поиску взаимопонимания с коллегами.

Попова Резеда – гештальт-терапевт,
тренер, член ЕАГТ, директор
психологического центра «СТУПЕНИ»

КОНТАКТ КАК ТВОРЧЕСКАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ: ОПЫТ МЕЖДУНАРОДНОЙ СЕТИ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИИ

Предисловие к изданию

Через пятьдесят лет после публикации в 1951 году основополагающего труда Перлза, Гудмена и Хефферлина «Гештальт-терапия: возбуждение и рост в человеческой личности» гештальт-терапия покорила весь мир. Люди, представляющие широкое разнообразие культур и точек зрения, раздвинули горизонты, как в теории, так и в практике.

Гештальт-терапия была и остается новаторским подходом к психотерапии. Она вобрала в себя наследие, которое оставили Фрейд и его последователи, пионеры гештальт-терапии, а также теоретики поля, например Курт Левин. Она даже вышла за пределы этого наследия: воплотила великие перспективы, открытые представителями феноменологической и других школ, добавила собственные революционные наработки, и таким образом сама превратилась в особую практику, укорененную в антропологии, этике, теории и методологии и близкую к переднему краю изысканий в гуманитарной сфере XX века.

Однако поскольку гештальт-подход, к счастью, не рассматривался как закрытый, и его разработка, таким образом, была не завершена, за эти пятьдесят лет сообщество гештальт-терапевтов имело много возможностей внести свой вклад в развитие этого подхода – к его пользе или во вред. Иногда это дополняло труд основоположников, иногда искажало и размывало его, отчего терялась сила и влияние первоначальных постулатов. Иногда гештальт-терапевты при этом забывали сам первоисточник или даже не были с ним знакомы.

В ноябре 1996 года меня, благодаря Майклу Винсенту Миллеру и Джо Висонгу, пригласили выступить с приветственной речью на первой международной конференции по гештальту «Гештальт-терапия в XXI веке: глобальный взгляд», которая состоялась в Кембридже, штат Массачусетс, США. Стоя под баннером с лозунгом «Есть ли у нас общий язык?», я воспользовался этой возможностью, чтобы обратиться к участникам и поведать им о моих тревогах и надеждах. Я тогда сказал следующее: «Я устал от такого положения, когда вместо гештальт-терапии мы время от времени имеем кусочек организационного гештальта, дольку гештальта по Хайнцу Кохуту, каплю теории пограничных и нарциссических расстройств и так далее, и при этом нет ничего проработанного настолько основательно, чтобы гештальт-терапия стала сильной и последовательной дисциплиной. Преподавая более чем в десяти странах мира, я заметил, что в каждой стране гештальт-терапия становится все более и более «непохожей» и что даже основные ее положения понимаются по-разному. Я очень озабочен и обеспокоен этим. Мы используем более-менее общую терминологию, но на самом деле перестаем друг друга понимать. Я искренне признаю тот факт, что разногласия существуют, и считаю, что они представляют для всех нас стимул к развитию, но я считаю абсолютно необходимым обсудить эти разногласия, исследовать их, чтобы достичь взаимопонимания» (The Gestalt Journal, vol. XX. № 2, 1997).

Оглаживаясь в прошлое, можно сказать, что та конференция стала отправной точкой для развития Международной сети гештальт-терапии (МСГТ). Случившаяся тогда ситуация (большое международное сообщество, достаточное время для выступлений и дискуссий по темам, каждый раз в режиме пленарных сессий) вызвала огромный прилив энтузиазма у всех участников. Я все еще ношу в себе дух той конференции, им прониклись и другие люди. У меня была возможность распространить этот дух в моей стране разными путями: через публикации в периодике, встречи между гештальт-институтами и летние школы, исследовательские группы и т. д. Я предполагал: то, что было возможным в одной стране, можно также организовать и на международном уровне. Возможно, это было утопией, но попробовать стоило. Несколько месяцев спустя я снова встретил Майкла Миллера и поделился с ним своей мечтой. Он немедленно и с жаром воспринял мои идеи, потому что они были сродни его собственным. Мы вместе начали мечтать о формировании преподавательского состава, выбирая людей, которые, по нашему мнению, были верны оригинальной теории, были способны ее развернуть и развить, не заинтересованы в борьбе за влияние, в нарциссических войнах, увлечены разницей в подходах и открыты для диалога и совместной работы. Нам также было интересно собрать вместе известных и чрезвычайно опытных тренеров и авторов, которые внесли свой вклад в развитие теории гештальт-терапии, мужчин и женщин из разных культурных сред и с разной профессиональной подготовкой, даже если они не представляют никого, кроме себя самих.

Одной из наших первых удач стало то, что каждый, к кому бы мы ни обратились, сразу же согласился! Похоже, наш проект был способен объединять людей и формировать общие интересы. Тогда мы приступили к его реализации. Ни я, ни Майкл не торопились с концепцией, единственно, чего мы не хотели, – это стать еще одним учреждением. Нам пришлось выстраивать контуры и содержание проекта, его цели и средства. Благодаря электронной почте возмож-

ное стало действительным. Итак, мы не учреждение, но – сеть, у нас нет спонсора, но есть наши собственные деньги на первое время, например на печать флаеров, есть равноправие и персональные обязательства, каждый участвует в принятии решений, какими бы мелкими они ни были. Каждый согласился на риск отказаться от некоторых летних тренингов, чтобы освободить время для нашего предприятия, заранее не зная, удастся ли вернуть потраченные деньги, при этом каждый был согласен поделить расходы и доходы. Каждый был готов ограничить количество участников максимум 80 слушателями при семи тренерах, зная, что, когда кто-то из нас поедет в какую-либо страну, потребуется не менее 20 слушателей, чтобы не работать себе в убыток – с учетом того, что в первый год, скорее всего, не удастся заполнить группу!

У нас получилось.

Конечно, не без толики волнения и беспокойства.

Нам удалось собрать участников из 13–15 стран.

Девять дней, наполненных лекциями, презентациями, супервизией, экспериментом...

А также творческими вечерами и событиями.

Получилось то, на что мы могли надеяться только в наших самых смелых мечтах. Это была гештальт-философия в действии: с диалогами, встречами, взаимным уважением, творчеством, созиданием, с глубокой проработкой тем; без соревнования и бесплодных стычек; с признанием и одобрением разногласий, но без преждевременного умиротворения. И в результате, благодаря ситуации, – с трансформацией каждого участника: «Контакт должен быть творческой трансформацией» (Перлз, Гудмен, Хефферлин, XII, 5).

В эту книгу включены лекции преподавателей МСГТ: это единственная часть семинара, которая могла быть записана. Здесь нет другой большой части: высказываний участников в процессе диалога и во время встреч. Это нечто неуловимое, как и при любом построении гештальта, но прочно остающееся в памяти. Атмосфера. Та самая

атмосфера, которую каждый из нас, преподавателей, хочет сохранить и в которую большинство участников, по их признанию, хотели бы погрузиться во время следующей встречи, и следующей, и следующей...

Мы, как и многие участники, которые предоставили свою обратную связь, надеемся, что это событие может дать толчок развитию нового духа гештальт-сообщества в целом. Возможно, общего фундамента и формы?

НЕСКОЛЬКО СЛОВ ОТ ДРУГИХ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

Когда мне предложили присоединиться к Международной сети гештальт-терапии, я была польщена. Идея мне понравилась, и я приняла приглашение. Но у меня тут же началась тяжелая внутренняя борьба: я же не смогу бросить семью и детей на пятнадцать дней, да еще в летнее время! Конечно, и другие преподаватели будут возражать против такого длительного семинара. Я никогда не соглашусь провести столько времени в работе, далеко от дома, без гарантии финансового вознаграждения. Уверена, что и другие подумают так же. Что за безумная идея – вести занятия вместе с коллегами, с которыми я прежде никогда не работала, даже если это прославленные терапевты и тренеры? Мне это кажется абсолютно безответственным по отношению к участникам. Я – уважаемый тренер, как в Италии, так и за рубежом. Остальные преподаватели – тоже авторитетные люди. С чего вдруг я должна подвергать риску мою методику групповой работы, которую я с таким трудом и энтузиазмом создавала? Зачем подвергать себя такому стрессу, вновь становиться в позицию новичка, вести группу вместе с коллегами, с которыми раньше никогда не работала?

Что заставило меня все же решиться и остаться в программе на все время, пойти на финансовый риск и в конечном итоге вести группу совместно с другими преподавателями? Думаю, дело было не только в моем доверии к Жан-Мари и другим членам преподавательского состава. Полагаю, было еще и стремление к усвоению нового, которое подспудно руководило всеми преподавателями и которое передалось участникам.

Я решила целиком отдаться опыту работы в МСГТ. Я понимала, что остальные преподаватели поступают точно так же, и наслаждалась тем особым чувством, которое хорошо знакомо гештальт-терапевту: чувство, когда ты полностью присутствуешь на границе контакта с группой, преодолеваешь конфликты, не сглаживаешь разногласия, а принимаешь их, когда достигаешь нового, необычного состояния, при котором каждый человек в группе – это яркая фигура, образующая уникальный гештальт.

Получив этот опыт, я почувствовала себя повзрослевшей как в личном, так и в профессиональном плане. По словам же участников, конференция МСГТ стала для них источником роста.

Филип Лихтенберг

Мой опыт работы на семинаре МСГТ – начиная с момента приглашения, затем в процессе планирования и, наконец, на протяжении самого тренинга – был очень и очень приятным. Все мы разные люди, вполне преданные гештальт-терапии, вносящие свой вклад в поле, и в то же время мы разговаривали друг с другом с ясностью и прямоотой, исходя из общности наших интересов. Встретившись, чтобы проделать определенную работу с участниками, мы обогащали информацией и просвещали друг друга. В целом же это была замечательная группа и прекрасный опыт, который запечатлен на этих страницах.

Когда мы планировали первый семинар МСГТ, я надеялся, что люди из разных стран мира соберутся и будут обсуждать теорию гештальт-терапии с позиций, учитывающих наши сходства и различия. Я надеялся, что мы будем относиться к теории и практике гештальт-терапии без догматизма. Я надеялся, что мы не станем всего лишь терпеть наши разногласия, но будем приветствовать и разрешать их. Я надеялся, что преподаватели, к тому времени представлявшие разные учебные заведения, смогут развернуть перед слушателями более широкую перспективу вместо того, чтобы сойтись на некой истине или выстроить иерархию авторитетов.

Я боялся, что, вопреки этим надеждам, убеждениям и целям гештальт-терапии и МСГТ, у нас возникнет неприятие различных подходов, терминов, точек зрения по поводу толкования книги Перлза – Хефферлина – Гудмена и прочего. Позже я стал бояться, что начнется борьба за власть, статус и влияние.

С восторгом сообщаю, что мои страхи не оправдались. Я счастлив, что мои надежды сбылись – и даже в большей степени, чем я смел надеяться. Я обнаружил, что участники семинара – и преподаватели, и слушатели – готовы к объединению имеющегося знания с новаторским мышлением. Я увидел подлинный интерес к сотрудничеству и равноправию. Я счастлив быть частью этой сети и с упоением предвкушаю очередной семинар. Я с волнением жду следующего этапа, который, как я полагаю, не за горами, а именно – подлинного объединения и ассимиляции устоявшегося и нового, старого и недавно заимствованного, философии и клинической методологии.

Что мне вспоминается? Как мы говорили и слушали. Танцевали. Пели. Купались. Ели и пили на открытом воздухе. Помню показательные выступления айкидо. Однодневную поездку с группой преподавателей к древним поселениям. И еще как однажды я попал в грозу, и один добрый человек подвез меня на своей машине.

Поскольку я последним из преподавателей выступал перед всей группой с лекцией-презентацией, я прослушал лекции шестерых моих коллег с нарастающим чувством удивления и радости. Каждый из них разработал теоретический подход, который в чем-то отличается от моего. Тем не менее в каждом выступлении я обнаружил отзвуки своих мыслей и связи с идеями, которые до сегодняшнего дня я считал в основном своими, то есть в значительной мере собственными наработками в теории гештальт-терапии.

Очевидно, все мы потратили много времени (некоторые из нас — лет так тридцать или около того), гуляя в одном и том же лесу. До сегодняшнего дня мы лишь мельком видели друг друга сквозь деревья — время от времени выступая с докладами на конференциях или, например, работая приглашенными преподавателями друг у друга в институтах. Этот семинар в Монпелье стал событием совершенно нового типа, и это было великолепно. Будучи окруженными эрудированной, любознательной и активной группой участников-соратников, мы имели возможность пообщаться в прекрасной загородной обстановке, сравнить наши заметки с семинара, обстоятельно выслушать идеи друг друга, увидеть друг друга в работе. Мы делали это не только во время занятий, но и под вино и хорошую кухню, под музыку и танцы, под оживленные споры и крепнущую дружбу. Другими словами, мы стали сообществом.

ТРИ ГРАНИЦЫ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ SELF

Я хочу начать с поля. Поле – понятие сегодня довольно-таки расплывчатое. Если мы рассмотрим саму концепцию физического поля, то увидим, что поле устроено очень любопытно. Это не совсем процесс, как мы его понимаем, потому что основа квантовой теории, квантовой механики, заключается в том, что квантовое поле в некотором смысле состоит из «кусочков», что свет распространяется не непрерывным потоком, а дискретно, поэтому квантовое поле – это странная смесь, имеющая как непрерывную, так и «кусочную» структуру. Если вы проведете эксперимент, скажем, по дифракции света, то свет будет вести себя как непрерывный поток волн, в другом же типе эксперимента по исследованию светового давления свет поведет себя как поток частиц, поток вещества. Мы также знаем, как проявит себя квантовая теория в зависимости от того или иного вида эксперимента.

Я здесь мог бы углубиться в разговор о трансцендентальной и не трансцендентальной феноменологии, поскольку в некотором роде квантовая теория проходит где-то между ними, не укладываясь полностью ни в ту, ни в другую. Она не является в полной мере ни од-

ной, ни другой. Но я не буду на этом останавливаться, я всего лишь упомянул это для тех, кто интересуется философией. Важно то, что существует некая предсказуемость, некая особенность вселенной: то, что она обладает свойствами физического объекта (thing-like¹). Эксперимент с «горячим стулом» всегда породит некоторое вещественное (thing-like) поведение, и я знаю, что оно не будет только непрерывным потоком. По сути, любой волновой тип поведения измеряется, насколько я знаю, принципиально неволновыми инструментами, поскольку именно так мы их изначально воспринимаем².

Поэтому, когда мы говорим о Self, возникающем из процесса, это не обязательно означает, что мы больше не можем смотреть на Self как на объект. Это и процесс, и объект: так устроена Вселенная, частью которой мы являемся. Подчеркиваю: Self есть процесс в гештальт-терапии, но из того факта, что Self возникает из процесса, не обязательно следует, что мы не должны думать о Self как об объекте. Ребенок появляется как результат процесса (как правило, довольно приятного), но когда он рождается, этот ребенок становится человеком в реальном мире, объектом, который можно потрогать, с которым можно поиграть, ему можно менять пеленки, да что угодно. При таком подходе, прежде всего, смотрят на то, как возникает процесс, а затем – как он воплощается во внешнем мире.

Я хочу поговорить о трех границах, которые и сами по себе, и во взаимоотношении между собой составляют наше переживание Self. Первая граница начинается там, где указывают Перлз, Хефферлин и Гудмен: это граница между организмом и окружающей средой, я ее также называю границей «Оно/не-Оно» (it/not-it). Граница возникает в поле мироздания и в наиболее общем виде отделяет друг от друга два процесса, при этом процесс, протекающий снаружи моей кожи,

¹ В словаре М. Уэбстер дается такое толкование слова thing-like: «обладающий свойствами физического объекта; не имеющий сознания или воли». – *Прим. перев.*

² Имеется в виду, что поведение можно рассматривать и как физический объект, и как непрерывный поток. – *Прим. ред.*

существенно отличается от процесса внутри нее, а граница сохраняет непрерывность этого отличия. Поэтому, если угодно, то, что происходит по обе стороны границы, определяется активностью самой границы, и от того, как функционирует граница, зависит происходящее с каждой из ее сторон. Определение границы «организм/среда» есть определение взаимодействия на границе.

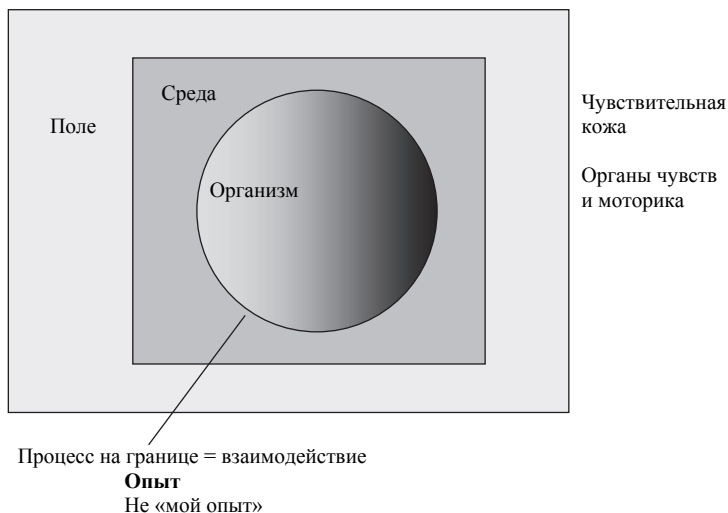
Нужно еще кое-что знать о границе, а именно: граница – это не что-то третье, это не стена, выстроенная между двумя частными владениями. Граница – это род взаимодействия, включающего обе стороны. Вот прекрасный пример из теории хаоса: если нагревать масло между двумя стеклянными тарелками, находящимися на небольшом расстоянии друг от друга, то через некоторое время конвективные потоки в масле стабилизируются, образуя в нем гексагональную структуру, которая сохраняется при продолжении нагревания³. Расстояние, на котором держатся эти шестиугольники, ровно в 100 миллионов раз превышает расстояние между молекулами. Поэтому этот процесс имеет отношение не к молекулам, не к тарелкам и не к теплу. Он имеет отношение ко всей структуре, и граница между шестиугольниками не есть нечто внешнее по отношению к структуре (ведь эту «пчелиную ячейку» туда никто не вставлял), она – часть шестиугольников по обе ее стороны.

В своей книге Перлз, Хефферлин и Гудмен говорят о том, что для живого организма граница обладает двумя аспектами. Во-первых,

³ В теории хаоса это явление известно как «ячейки Бенара» по имени молодого французского физика Анри Бенара (1874–1939). Его можно воспроизвести с помощью нехитрого оборудования – сковородки и масла, налитого на ее дно тонким слоем. При подогреве дна сковороды в однородном поначалу слое жидкости начинается диффузия и образуются конвективные потоки. Бенар установил, что при определенных соотношениях параметров – толщины слоя, площади поверхности, вязкости жидкости – конвективные потоки вдруг самоупорядочиваются и образуют регулярную, похожую на пчелиные соты структуру из ячеек правильной шестиугольной формы. URL: <http://kniganews.org/map/e/01-10/hex65/>

она должна поддерживать физическую целостность организма: я не могу жить без кожи, но если бы она состояла из газа, то мне сейчас было бы трудно с вами разговаривать – я бы испарился. Во-вторых (и именно это отличает живой организм от камня и других вещей), благодаря этому свойству организм растет, поглощая ресурсы из среды, то есть происходит взаимообмен, работает механизм обратной связи: я ем, пью, отправляю естественные нужды, занимаюсь сексом, размножаюсь.

Граница организм/среда: Оно/не-Оно

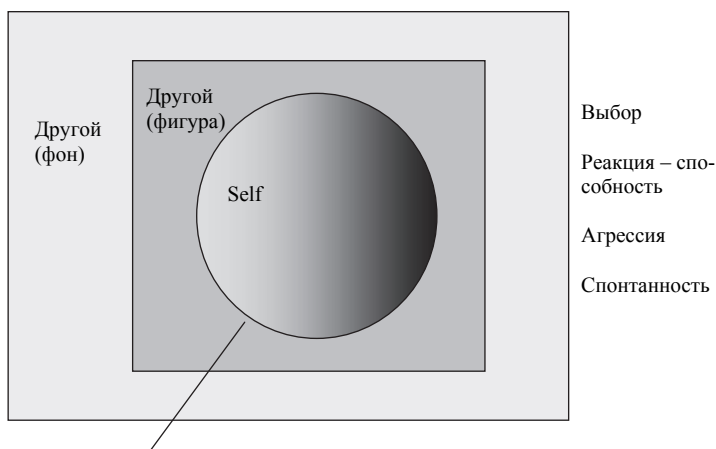


Между мной и моей средой происходит взаимодействие. Камень тоже разными способами взаимодействует со средой, но обратная связь для него работает по-другому. Так что эти аспекты можно обозначить как предсказуемость и непредсказуемость.

Третий аспект мироздания – сложность. Отсюда – теория сложных систем, обратная связь и возникающие упорядоченные структуры, порождаемые этим типом сложности. На границе взаимодействия

организма и среды протекает пограничный процесс, который и есть опыт или переживание, и инструменты этого опыта – кожа, нервные окончания, проприорецепторы, наши сенсорные и моторные органы. Через них и воспринимается опыт. Тут важно отметить следующее (и это может оказаться сложным для понимания): это никоим образом не является моим опытом – «меня» еще нет, Self еще нет. Если угодно, это восприятие поля. Обратимся к философии. Помните изречение Декарта: «Я мыслю, значит, я существую»?

Граница Self/Другой или ego-граница: Я/не-Я



Процесс на границе = контакт

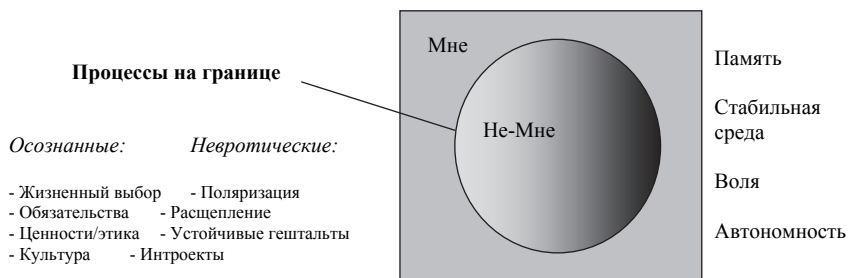
Так вот – здесь есть уловка или заблуждение. Если сказать «я мыслю», то «я» уже существует. Следовательно, здесь мы допускаем то, что пытаемся доказать. Получается замкнутый круг. На этом этапе все, что можно сказать, – это то, что переживание опыта существует: есть нервное возбуждение, есть моторика и так далее. Поэтому на этом этапе мы говорим не о Self, а о ситуации, из которой возникает опыт.

Вторую границу я называю границей «Self/Другой» или границей эго (эго-границей). Она полностью отличается от границы первого типа. Она разделяет Я и не-Я, и ее суть в том, что каким-то образом, исходя из сложного устройства первой границы, возникает чувство: «Вот мое переживание, вот – я, а вот – Другой». Авторы, включая Дэниэла Стерна, писали о том, как мы ощущаем Self и Другого в зависимости от близости или «дальности» восприятия, от контролируемости и неконтролируемости среды. Есть разные способы восприятия Я-идентичности (I-ness).

Взаимодействие на границе есть контакт, но не опыт. Вот видите, здесь уже есть некоторая путаница, потому что первую границу часто называют границей контакта, хотя она функционирует не в режиме контакта, а в режиме опыта. Только когда находишься на этой границе, доходишь до процессов идентификации и отбрасывания, чтобы сказать – «Это я, а это не я», тогда можно сказать, что это *мой* опыт. Инструменты контакта включают в себя выбор, ответственность, осознание, агрессию, спонтанность – все это элементы границы. Способов обратной связи еще больше, потому что Другой – это довольно большая территория. В самом деле, я проявляю «себя» в отношении к тому аспекту Другого, который соответствует моим интересам или потребностям. Поэтому я уже выбираю, в отношении какого элемента на территории Другого (otherness) я формирую «себя». Здесь возникает эффект множественной обратной связи. Разумеется, Другой будет делать что-то похожее, потому что у Другого есть свои запросы и потребности. В частном случае, Другой – это человек, и если бы вы сейчас начали зевать от скуки и уходить, то у меня сейчас была бы совсем другая фигура. Но Другой может и не быть человеком: если бы здесь начался пожар, то Другой, в отношении которого я выстраиваю себя, имел бы радикальные отличия. Поэтому существует очень широкое взаимодействие между Self и Другим, и мы создаем себя в каждый момент внутри этого взаимодействия.

Такова вторая граница. Преимущество этого подхода в том, что он позволяет Self быть подвижным, и если вы занимаетесь психотерапией, это помогает видеть Self в движении. В терапии, основанной на философии интрапсихического Self, внутреннего Self, возникает вопрос: за счет чего происходят изменения? Если же вы отталкиваетесь от процессуальной теории нестабильного Self, тогда нужно задавать другой вопрос: а как стабилизировать Self? То, что я пытался объяснить в самом начале, выглядит так: понятно, что, когда Self сформировалось, оно необязательно проявляется в «дискретном» виде.

Граница Personality: Мне/не-Мне



Здесь, если хотите, аналогия с квантовой теорией состоит в том, что при одном подходе к нему Self предъявит свою «вещественную» природу, а при другом подходе это будет процесс. Отсюда с очевидностью вытекает, что в психотерапии следует так относиться к Self, чтобы выявить его процессуальный аспект, потому что в таком случае терапия будет очень мощной, легкой и эффективной, и при этом следует избегать «овеществленного» Self (конечно, если вы не хотите засунуть эту «вещь» в какое-нибудь другое место).

Третья граница – это граница Personality (Персоны), я называю ее граница «Мне/не-Мне». Она подразумевает ретрофлексивное использование эго-функций идентификации и отбрасывания. Я отожд-

дествляю себя с некоторыми аспектами моего возможного поведения и отчуждаюсь от прочих аспектов. Я говорю: «Я щедрый человек» – и отбрасываю свою скупость. Или я говорю: «Я скверный человек» – и отбрасываю доброту в себе. Свойства Персоны – это память, стабильная среда (я могу ощущать себя определенным образом, только если моя среда как-то поддерживает меня в этом или ее можно «сподвигнуть» на такую поддержку), воля и автономность. В этом есть больше «овеществленного», фиксированного. Здесь вы можете разделять процессы на предполагающие выбор (choiceful) и бессознательные (non-choiceful), или невротические.

Перечислю процессы, предполагающие выбор.

Повседневный выбор. «Я выбираю быть здесь», «Я выбираю не выходить из комнаты в следующий раз, когда мне захочется выпить чашку чая», «Я остаюсь с этим».

Обязательства. «Я дал обязательство своей жене и своей семье не уезжать и не покидать их более чем на две недели, и если я это сделаю, то это буду не-Я».

Ценности и этика. Это присущие мне ценности и этика, а не интроекты, не то, что мне навязано, потому что так легче; это то, во что я верю, что считаю правильным, что считаю своими ценностями.

Культура (?). Я ставлю здесь знак вопроса, потому что некоторым образом культура тоже может стать константой. Но я также задумываюсь над тем, что Перлз, Хефферлин и Гудмен говорят о положительной стороне слияния, понимаемой как «быть в слиянии с чем-то, что не представляет проблемы». Для меня проблемой стало бы находиться целиком вне культуры. Поэтому я бы оставил здесь некоторый выбор. Каким-то образом индивидуальный культурный выбор также осуществляется.

Невротическими являются следующие процессы:

Поляризация. Например, деление на «хорошее» и «плохое» там, где оно становится жестким противопоставлением, с расщеплением на крайности в случае нарциссической или пограничной личности.

Устойчивый гештальт, интроекты (?). Здесь я снова ставлю знак вопроса, потому что, как я надеюсь, вы достаточно долго интроецируете то, что я вам говорю, чтобы затем применить эту информацию. Но если вы продолжаете интроецировать только потому, что вам так легче и безопаснее, то процесс приобретает, скорее, невротический характер.

Итак, в этом – смысл стабилизации Self. Нужно понимать, что здесь все не так уж стабильно и определено, как кажется. Память, например, весьма изменчива, это ведь не магнитофонная лента. Я могу иметь «длящееся» чувство, то есть ощущать себя как непрерывную сущность, обладающую памятью, но это отложенное в памяти ощущение себя как непрерывной сущности будет не таким, как пять или десять лет назад, и не таким, как через пять-десять лет. Мое ощущение стабильности, по сути, иллюзорно, поскольку оно меняется со временем. Мое ощущение моей стабильности не стабильно, вот в чем парадокс.

После того, как я вам рассказал о трех границах, хочу вам предложить схему, похожую на ту, что использована в работе Дэниэла Стерна. Они связаны друг с другом, обе они верны, и нам придется переключаться между ними. Очевидно, физическая граница – первична, это – основа, это – ощущение поля. Однако после того как эго-граница сформирована, она трансформирует и физическую границу. Я могу совершать выбор, то есть я нахожусь в некой физической границе, которую я сам выбрал, я могу быть здесь или могу плавать в бассейне, если говорить совсем уж просто. Таким образом, эго-граница связана с физической границей рефлексивной обратной связью. Я обобщаю или, если угодно, осмысляю, переходя от эго-границы к границе Персоны. Но когда я это проделал, это влияет на то, какой я делаю выбор и какую физическую границу я создаю. Таким образом, эти три уровня связаны целым ворохом обратных связей. Полагаю, эти уровни и петли обратных связей между ними хорошо соотносятся с тем, как я переживаю Self и как я понимаю Self.

Если вернуться к книге Перлза – Хефферлина – Гудмена и функциям Self, то мы увидим, что физическая граница соответствует функции Id. Разберемся с Id. В этой книге дается два определения данному понятию. В главе Self, Ego, Id and Personality⁴ содержится определение, которым я пользуюсь, и которое относится к первой границе: «Id представляется как нечто пассивное, рассеянное и иррациональное, его содержание призрачно, тело выходит на первый план». Здесь есть только зачаточная схема «фигура-фон», больше ничего. Это медитативное, продуктивное состояние пустоты. Оно имеет отношение скорее к фону, чем к фигуре. Это момент, предшествующий формированию какой-либо устойчивой фигуры. В главе о творческом приспособлении и последовательности контакта дается следующая формулировка: «Преkontakt: тело – фон, инстинктивная потребность организма или воздействие окружающей среды – фигура». Это то, что осознается как «данное» или Id ситуации, но потом они добавляют кусочек из первого определения – «растворяющаяся в своих возможностях». Но как это укладывается во второе определение, я затрудняюсь сказать. Первое кажется мне более фундаментальным, и я принимаю его за определение Id. Интересно, что когда я говорил с другими людьми, которые размышляли об этом, я обнаружил, что они воспринимают Id главным образом как осознание тела, желаний, потребностей. Это сильно отличается от «телесного на первом плане», в этом больше устойчивого, больше «непризрачного». Я не хочу здесь спорить о плюсах и минусах того или другого определения, нельзя сказать, что одно правильно, а другое нет, в конце концов, оба они есть в книге. Если то, что я вам говорю, покажется странным, то это потому, что я беру за основу одно определение, а вы можете пользоваться другим.

Это определение Id хорошо согласуется с представлением об Id как о предтече Self, «пред-самости» (pre-self), как о потоке поля, по-

⁴ В опубликованном переводе книги название этой главы переведено как «Самость, Эго, Id и Личность».

сколько Id имеет отношение скорее к полю, чем ко «мне». Это тигель, в котором выплавляется переживание «себя», – кусочки переживания Self и мелкие фигуры. В таком определении – отдых, расслабление мышц, переживание любого опыта без привязанности к чему-либо. Наглядный вариант такого переживания – медитация дзадзэн⁵, которой я занимался. Во время медитации что-то приходит к тебе в голову или ты начинаешь что-то видеть, но тебе говорят: отпусти это, пусть оно пройдет сквозь тебя, не привязывайся к этому. Привязанность это использование функции Ego. Я вижу проблему со вторым определением в том, что оно «импортирует» Ego-функцию в Id.

Итак, на данном этапе у нас есть граница «организм/среда», есть переживание, есть немного Self или его нет вообще. Есть зарождающееся Self (selfing), которое появляется, когда я переживаю что-то, ощущаю свое тело «на первом плане» или когда я ощущаю что-то и «отпускаю» это. Совершенно очевидно, что Ego-граница связана с ego-функциями, с выбором. Граница Персоны опирается на функции Персоны, но при таком подходе вся концепция склонна расширяться: это не просто вербализованное ощущение Self, это его затвердевание, это аспект «овеществленности» (thingness) Self.

Я займу еще несколько минут, чтобы поговорить об использовании выше изложенного в клинической практике. Хочу сосредоточиться на самом первом собеседовании при знакомстве с клиентом, потому что это на самом деле прекрасный способ диагностики. Вот входит человек, мы никогда раньше не встречались. Разрешает ли он себе момент «незнания», момент, когда он не выделяет никакой фигуры? Разрешает ли он себе подождать и посмотреть, что будет дальше, или у него наготове есть некая стереотипная фигура? Если хотите, такая «карта», такая интерпретация Id говорит о том, что потеря Ego-функции есть следствие проблемы с Id: если мне страшно войти в ситуацию неопределенности или я чувствую себя лишенным

⁵ Дзадзэн («сидячая медитация») – медитативная практика, являющаяся основополагающей в дзэн-буддизме. – *Прим. перев.*

поддержки в том, чтобы столкнуться с ситуацией непредсказуемости и просто побыть с этим, с этой неопределенностью, с пустотой Id, тогда все, что я могу сделать, чтобы выделить фигуру и фон, – это придумать какой-нибудь трюк, какую-нибудь технику, найти что-то такое, из чего я сделаю фигуру в качестве фиксированного гештальта, некой заданности. Если я принимаю описанное толкование Id, то в этот момент я становлюсь творцом, художником-импровизатором: художником «себя», художником жизни. Это подлинно экзистенциальный момент, где у меня есть свобода и страх этой свободы, но мне нужно дать себе немного времени для осознания этой свободы и этого замешательства, которое на самом деле очень позитивно, ибо только благодаря этому замешательству и чувству неопределенности мы познаем свободную волю. Если я чувствую слишком сильную тревогу или слишком большую нехватку поддержки в моем страхе войти туда, тогда мне не остается ничего другого, как строить фиксированные гештальты. Я начну искать кого-нибудь, кто будет меня ненавидеть, кого-то, кто будет меня любить, кто займется со мной сексом, кто даст мне денег, кто будет меня хвалить или проклинать. Эти «кто-то» вторичны, первично же здесь то, что все они нам знакомы, а все прочее – незнакомо и мне придется какое-то время пребывать в пустоте.

Так что первое, что я пытаюсь рассмотреть в клиенте, это – умеет ли он делать это? И делает ли он это? Конечно, мне тоже нужно уметь делать это. Мне нужно уметь смотреть, но не привязываться к увиденному, потому что я пока не знаю, что оно означает. Потому что смысл – это то, что нам придется создавать вместе. Поэтому если клиент сразу же начинает говорить, начинает все мне рассказывать о себе, мне нужно остановить его и сказать: «Вы меня хорошо рассмотрели? Есть ли у вас ощущение, что я тот человек, которому вы хотите рассказывать все эти вещи?» Вот что мне нужно будет сделать в первую очередь, когда войдет клиент.

Вторая граница: насколько он способен выбирать? Что он выбирает? Чего хочет от меня? Каким он хочет, чтобы я был? Как он выражает это? Насколько подвижен процесс между нами, то есть процесс на границе «Self/Другой»? Что я сам чувствую по отношению к нему, каким хочу его видеть? Что мне в нем нравится или не нравится? Я делаю все возможное, чтобы избежать любого рода заданности, включая симпатии к клиенту, потому что это в некотором смысле запрос на характер отношений – «продолжай вести себя приятным образом». Я хочу, чтобы мы испытывали целую гамму чувств, включая неприязнь, гнев, страх, нежность, сексуальное влечение, – всего понемногу. Каждый фрагмент жизни клиента, который тот пришел по исследовать, должен быть по возможности размещен здесь же, поэтому мне нужно уметь открываться всему этому. Конечно, это не значит, что я занимаюсь сексом с клиентами, это значит, что нужно быть открытым для исследования и этого аспекта отношений.

Граница Personality: в общем и целом, является ли Personality клиента поддерживающей его в данный момент? Может ли она обновляться в процессе переживания опыта или она представляет собой застывший набор поведенческих реакций, позиций или интроектов, которые были с необходимостью выработаны клиентом в ответ на поведение внешнего мира и могли быть уместны много лет назад, но неэффективны в сегодняшнем мире?

Переходя от границы к границе, я получаю довольно ясное представление о том, где находится клиент, где я с клиентом и какого рода сотворчеством мы с ним занимаемся в данный момент. Отсюда мы можем продолжить исследование. Здесь я не работаю на уровне Personality, этот уровень будет меняться вместе с изменениями на двух других уровнях. Мне требуется часто возвращаться к первой (Id, или физической) границе, где я задаю вопрос: «Теперь, когда мы подошли к этому, что здесь происходит? Что для тебя в этом сейчас?» – переходя к возникающей отсюда новой организации границы «Self/Другой» для данного момента, а потом – дальше, к обновлению

границы Personality, с тем чтобы она реально служила человеку в данном мире в данный момент вместо того, чтобы служить ему неподвижной защитной стратегией.

Вопросы

(В ответ на вопрос о развитии младенца)

Питер: Полагаю, что Personality появляется на более позднем этапе развития, но очевидно, что физическая граница контакта присутствует с первых дней. Стерн говорит, что и Ego, и осуществление выбора также присутствуют с самого начала. Эти переходы вперед-назад между Id и Ego, между физической границей и ego-границей уже имеются с рождения, хотя и не опосредованные речью, устойчивыми структурами, фиксированной границей Personality.

Вопрос: А мне непонятно кое-что другое. Когда вы говорили о первой границе, мне очень понравилась модель, которую вы предлагаете. Но когда вы говорите, что процесс на границе – это переживание опыта, но это не мое переживание, я не понимаю, почему вы отделяете опыт от того, кто его переживает. Мне кажется, это звучит как попытка занять некую объективистскую позицию. Не могу себе представить переживание вне субъекта переживания.

Питер: Я бы сказал, что все определяется культурой. В западных языках у каждого сказуемого есть подлежащее, а в китайском языке это не так. Язык совершенно нас ограничивает, поэтому для нас нет сказуемого без подлежащего. Скажу лишь, что на этом этапе существует переживание, но нет «хозяина» этого переживания.

Вопрос: В вашей статье «Стерн и гештальт» вы утверждаете, что дифференциация происходит раньше объединения. Хотелось бы услышать от вас и Филипа, и, возможно, от Майкла, о каком гештальте вы пишете, потому что Майкл и Филип в своих статьях говорят совсем другие вещи, и это сбивает меня с толку. Мне на самом деле интересно, что происходит сначала, а что потом, и что вы об этом дума-

ете. Если вы об этом немного расскажете, это будет полезно – мне, по крайней мере.

Питер: Мне следовало бы раньше рассказать о том, как я понимаю гештальт. Есть множество разных точек зрения на гештальт-терапию. На мой взгляд, важный научный вклад Дэниэла Стерна – это его положение о том, что первая фаза развития не является симбиотической. Ребенок автономен – насколько позволяет его физиология – уже с первых дней жизни, и, как показывают исследования, родитель больше подражает ребенку, чем ребенок подражает родителю. На самом деле, родителю в гораздо большей степени нужно уметь «считывать» потребности ребенка, чем ребенку считывать потребности родителя. По своему опыту знаю, что дети совершенно не думают об интересах и комфорте своих родителей. Поэтому Стерн и говорит, что переживание бытия с Другим следует за переживанием «себя» в отношениях с Другим, что, на мой взгляд, больше соответствует гештальт-терапии и тому, что Бубер писал о дистанцировании и контакте (в той статье я тоже об этом говорю).

Филипп Лихтенберг: Я не согласен. Может быть, это покажется странным, но я сошлюсь не на Дэниэла Стерна, а на Зигмунда Фрейда. Я полагаю, что гештальт-терапия, рассматривая контактирование и уход, обращалась к работам Фрейда, но до 1950-х годов они не были переведены. Но я думаю, что дифференциация и объединение, автономность и слияние, независимость и принадлежность к некой общности, более крупной, чем одна личность, – все это части одного и того же процесса. Он разворачивается во времени, поэтому можно сказать, что обособление случается раньше, чем соприкосновение, потому что контактирование происходит между людьми, которые уже обладают определенной степенью отдельности. Но в процессе того, как они контактируют друг с другом и достигают полного контакта, они становятся частью чего-то большего, чем они сами. Что касается ребенка... Кстати, Фрейд здесь запутался, а я его всего лишь уточнил (я думаю, у него было две разных теории, вот что я хочу ска-

затя). Говоря о переживании удовлетворения, являющимся фоном для контакта и отхода, он доказывает, что младенец пытается решить свои проблемы самостоятельно, но это не приносит ему успеха. Будучи «автономным», младенец не может накормить себя, поэтому он кричит. Прибегает мать и кормит его, они встречаются, ребенок получает чувственное восприятие матери, а также своего собственного плача и своих рефлексов. Таким образом, он приобретает ту самую отдельность, на которую сможет полагаться, но также и восприятие общности во время этой встречи с матерью. Они становятся чем-то единым, ребенок достигает удовлетворения и засыпает. Гештальт-терапия как раз и подчеркивает эту диалектику отдельности и совместности в каждом событии. В этом событийном процессе одно никогда не обгоняет другое.

Майкл Миллер: Ну, что бы я мог тут сказать? Думаю, что мы не противоречим друг другу. Все идет от Адама и Евы, включая стереотип пассивного и агрессивного мужчины, обвиняющего женщину во всех смертных грехах. И все же здесь нет противоречия. По правде говоря, не знаю, с чего все начинается, – не только в развитии ребенка, но и в жизни любой пары, даже если «они жили счастливо и умерли в один день». Я тоже считаю, что есть диалектика дифференциации и объединения и что в некотором смысле слияние всегда присутствует в каждом соприкосновении, по крайней мере, как часть фона, так же, как и разделение присутствует в каждый момент соединения.

Есть одна вещь, которая меня восхищает. Не знаю, знакомы ли вы с работой Барри Брейзелтона, может быть, кое-кто и знаком. Брейзелтон – прекрасный американский педиатр, автор теории о первых этапах развития младенца. Он разработал тесты, рассчитанные на детей, которым от рождения всего несколько часов. Мой сын подвергся одному из тестов по Брейзелтону через шесть часов после рождения, и у него выявилась необычайная способность к формированию взаимодействия. По сути, он уже мог «сказать» «да» и «нет». Можно заключить, что мой сын родился с кристальной ego-функцией. Он не

сливался, он контролировал процесс слияния с его матерью (чего мне никогда не удавалось добиться, – ни с матерью, ни с женой). Поэтому я уверен, что отмеченные противоположности нельзя ни зафиксировать, ни выстроить в последовательность «до и после», они просто существуют, как все противоположности, и в разное время становятся фигурой или фоном. На протяжении жизни есть близость на переднем плане и близость на заднем плане.

Жан-Мари Робин: Раз уж в нашей теории и практике мы ориентируемся на поле, можно сказать, что внутри поля существует два типа переходов: переход к дифференциации и переход к объединению. Мы теперь как раз и тратим время на то, чтобы разобраться с этими переходами. Переходы между дифференциацией и объединением – это как раз то, что мы в гештальт-терапии называем контактом. Грубо говоря, когда в клинической практике мне попадается пациент с крайне индивидуалистической позицией, разновидностью самовлюбленности, то есть с избытком дифференциации, моя задача состоит в том, чтобы раскрыть – помочь ему раскрыть – переживание объединения в поле, ощутить интеграцию в «мы», даже смоделированного «мы» ситуации, но все же чего-то большего, чем он сам. И если какой-то другой пациент, напротив, недостаточно дифференцирован, я буду работать над его дифференциацией. При этом мы посвящаем все сеансы этому балансу между дифференциацией и объединением, потом опять – дифференциации и объединению, и эти переходы вперед-назад – это как раз то, что мы называем Self, или строительством «себя» (selfing). Self не является неизменной сущностью, это процесс, протекающий от дифференциации к объединению и обратно, и мне как терапевту неважно, что исторически было первым – дифференциация или объединение, об этом бессмысленно рассуждать, потому что все меняется.

Маргерита Спаньоло Лобб: Мне бы хотелось вернуться к вопросу о теории развития в гештальт-терапии. Полагаю, что недавние исследования Дэниэла Стерна, с одной стороны, во многом согласу-

ются с гештальт-терапией, но, с другой стороны, загоняют ее в тупик. Взять хотя бы понятие слияния. В январе прошлого года Дэниэл Стерн выступал у нас в университете, и в плане подготовки к его приезду я взяла у него интервью. Оно было опубликовано в Италии, кажется, под заголовком «Путешествие ребенка от одиночества к контакту». Понятно (и Питер об этом говорил), что Дэниэл Стерн расходится с теорией Маргарет Малер в том, что, по его мнению, первая стадия развития ребенка не является симбиотической, это стадия дифференциации, что он доказывает во многих исследованиях. А недавно он доказал, что ребенок не только обладает способностью дифференцироваться от матери, от Другого, но также способен к эмпатии: он понимает, чего хочет мать или отец, и делает то, чего они хотят. Поэтому, с одной стороны, нам с позиций нашей теории развития понятно: когда мы говорим о способности к контакту, мы имеем в виду, что ребенок приобретает навык более качественного контакта. С другой стороны, куда нам девать понятие слияния? Ведь в учебниках по гештальт-терапии сказано, что слияние наблюдается в начальный период жизни: существует слияние между матерью и ребенком, нет ощущения границ, мать осознает нужды ребенка благодаря здоровому слиянию. Поэтому, как мне кажется, мы должны отличать понятие слияния от понятия симбиоза. Они отличаются, они должны отличаться, но я пока не знаю как. Мне бы хотелось в этом разобраться.

Гари Йонтеф: Как вариант, возможно, что Перлз, Хефферлин и Гудмен ошибаются, когда утверждают, что слияние – это первая стадия жизни. И еще я думаю, что рассматривать вещи в линейной последовательности – сначала А, потом Б – не слишком научно с точки зрения теории поля. События могут происходить одновременно.

Питер: Я согласен с тем, что Гари сказал в начале: когда была написана книга Перлза, Хефферлина и Гудмена, Маргарет Малер была вне критики. Она опиралась на материалы своих исследований, которые перекочевали в книгу, в этом и состояла их ошибка. Полагаю, мы можем закрыть глаза на эти материалы. Во-вторых, если мы по-

смотрим на эго-границу, то процесс контакта протекает на границе «Я/не-Я», поэтому для контакта нужна хоть какая-то, хотя бы зачаточная форма границы «Я/не-Я». Это единственное, что соотносится с моим взглядом на эту проблему. Это не значит, что я всегда буду так думать, но сегодня мне кажется, что дело обстоит именно так. С точки зрения теории гештальта, нужно некое чувство границы «Я/не-Я» для того, чтобы контакт состоялся.

Вопрос: Я хотела бы поделиться с вами одним примером. Не знаю, что вы сможете извлечь из него, но этот пример мне вспомнился, когда мы говорили о симбиозе матери и ребенка. Я еще давно где-то об этом читала. Вы знаете, что африканские матери носят детей на теле. Одну такую женщину спросили: почему вы всегда ходите сухими, хотя носите ребенка вот таким образом? Откуда вы знаете, когда ребенку надо помочиться? Она ответила: «А разве вы не знаете, когда вам самому надо отлить?» Выходит, потребность ее ребенка – все равно, что ее собственная, она может распознать потребность ребенка и среагировать на нее. Хотелось бы разобраться, как эта способность матери быть в симбиозе с ребенком помогает ребенку выстроить собственное Self, или свою идентичность или индивидуацию. Не знаю, можно ли это назвать слиянием, но подобная адаптация матери к потребностям дитя помогает ему индивидуализироваться.

Майкл: Я вспомнил, что хотел сказать, и это перекликается с тем, о чем только что говорила Сильви. Я думаю, что потребности действительно надо иметь в виду. В идеально здоровой ситуации (даже если эта ситуация утопическая) потребность ребенка в заботе о нем и потребность матери заботиться о ребенке порождают некое встречное движение, словно сходятся две части одной природы. Это не то же самое, что слияние. Думаю, проблема в том, что мы затронули концепцию отчасти патологической потери границы, по крайней мере, как она обсуждается в книге Перлза – Хефферлина – Гудмена и в другой литературе по гештальт-терапии. В этом случае потребности одного человека или потребности обеих сторон вроде бы подавляются, и я действую так, как будто у нас с тобой одни и те же потребно-

сти. Мы применили эту схему, пользуясь проекцией взрослого человека, к ситуации ребенка, но термин «слияние» здесь совсем не подходит. Поэтому повторяю то, что говорил ранее. Вообще-то, то, что я сейчас скажу, я собирался сказать в конце семинара, ну да ладно. Я думаю, что способность человека к творчеству является врожденной, точно так же, как врожденной является его способность к восприятию языка, причем эта способность присутствует с самого начала. В некотором смысле грудной ребенок уже творчески активен, по крайней мере, к моменту появления на свет, и это творческое формирование опыта происходит с первых моментов жизни, мы можем это наблюдать. Например, даже Фрейд признавал один аспект этой творческой деятельности: лишенный заботливого родителя, ребенок выдумывал некое подобие мечтательного удовлетворения. Это первичный процесс⁶, но это и есть творческая способность. Есть также творческие способности, которые сбивают с пути и ведут к большим неприятностям. Но творчество присуще человеку изначально, оно не пассивно, это не слияние, это нечто другое. И, уж если на то пошло, не знаю как Хефферлин, но Пол Гудмен (возможно) и Перлз (определенно) уделили мало внимания детям.

⁶ **Первичный процесс** – удовлетворение инстинктивной потребности в фантазии. Психологический феномен, благодаря которому у индивидуума уменьшается напряжение при формировании образа объекта, ранее ассоциировавшегося с удовлетворением основной потребности. (Л. Хьел, Д. Зиглер, глоссарий к «Теории личности»).

ОТ ЭПИСТЕМОЛОГИИ SELF К КЛИНИЧЕСКОЙ СПЕЦИФИКЕ В ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИИ

Эксперимент

Хочу начать с эксперимента.

Сосредоточьтесь и примите наиболее удобное для вас положение. Можете встать, сесть на пол, необязательно сидеть на стуле. Почувствуйте, как ваши ступни стоят на полу, дышите через рот, глубоко. *(Пауза)* Теперь закройте глаза, если хотите, если это поможет вам сконцентрироваться на себе. *(Тишина)*

Что вы теперь чувствуете в своем теле? Как на уровне ощущений (есть ли у вас где-то напряжение, тепло или холод, и т. д.), так и на уровне чувств (что вы чувствуете?).

Теперь постарайтесь ответить на вопрос: «Кто я в данный момент и в данном окружении?» Когда будете отвечать на этот вопрос, удерживая в фоне ваши ощущения и чувства, откройте глаза, добавьте визуальный контакт к предыдущему контакту и решите, как вы хотите остаться: где хотите расположиться в группе, что хотите добавить в организацию поля.

Отбросьте вежливость, постарайтесь быть креативными настолько, насколько вам этого хочется. *(Группа двигается, каждый*

перемещается, чтобы найти свое положение в группе. Маргерита обращается к одному из членов группы) Вам так удобно?.. Вы же хотите остаться с Лилиан и быть поближе к доске... попробуйте найти решение.

Хочется ли вам что-то изменить в сложившейся расстановке? *(Маргерита спрашивает людей, как они теперь себя чувствуют, группа проверяет, всем ли комфортно).*

Знаете ли вы, что мы сейчас делаем? Мы заботимся о своих потребностях в данной ситуации, пытаюсь быть в контакте с ситуацией и поддерживая при этом спонтанность нашего бытия здесь и сейчас. Вот почему я так настойчиво спрашиваю вас: «Это на самом деле то, что вы хотите?» Мы уделяем этому внимание, чтобы восстановить спонтанность нашего пребывания здесь, потому что с утра это представляет некоторую сложность. Возможно, еще не все проснулись *(смех)*.

Теория Self в гештальт-терапии

Сегодня я попытаюсь поговорить с вами о теории Self в гештальт-терапии. Начну с того, что в моем понимании является эпистемологической⁷ базой Self в гештальт-терапии, потом перейду к клинической практике, к значению Self в теории развития и в работе с пациентами, находящимися в сильной степени возбуждения.

Как я понимаю, основатели гештальт-терапии пытались создать теорию человеческой природы, которая не делит человека на категории, не загоняет поведение человека в жесткие схемы. Они пытались сохранить непосредственное восприятие жизни, удержать ускользающее, поймать неуловимое, построить теорию того, что не поддается теоретизации. Это совершенно новый подход, достаточно сильно укорененный в культурных тенденциях 1950-х годов. В то время происходил переход к постмодернизму (что в области психотерапии привело к новой парадигме гуманистических направлений в психоте-

⁷ То есть относящейся к познанию, к теории познания. – *Прим. перев.*

рапии). С точки зрения постмодерна абсолютной истины не существует (тогда как в эпоху модерна истина принадлежала рациональному уму): единственно возможная истина – это истина, подвергающаяся изменениям. Единственная истина, на которую можно опереться, чтобы понять человека, – это история отношений, состоящая из череды моментов, проведенных в отношениях, история, которую мы строим вместе. Авторы работ по гештальт-терапии также отмечали эту парадигму («чем неуловимее момент, тем больше в нем истинного»), очевидно, берущую свое начало в феноменологии («опыт есть основная реальность»). Они попытались сделать одну парадоксальную вещь: категоризировать до-категорийное, саму спонтанность жизни. Вопреки утверждению Сартра о том, что человек может или говорить о жизни, или проживать ее, они постарались сделать и то, и другое. Они попытались сохранить принцип неуловимой сущности (quid), определяющей спонтанность человеческой жизни. С точки зрения теории познания они брали на себя очевидный риск. Это также объясняет, почему так трудно читать эту книгу («Гештальт-терапию» Перлза, Хефферлина и Гудмена): по их собственным словам, ее можно понять, если твой ум «заточен» под гештальт-терапию, но такого склада ума можно добиться, лишь прочитав эту книгу.

Я думаю, что гештальт-терапия – один из самых сложных для освоения психотерапевтических подходов. Этому препятствуют две вещи:

– попытка классифицировать то, что не укладывается в категории (парадокс постмодерна);

– эпистемологический риск гештальт-терапии (принцип неуловимой сущности, описывающий спонтанность человеческой природы).

Теперь переходим к Self. Self есть опыт, протекающий здесь и сейчас. Это пока еще только философское утверждение. Интересно

то, что в книге Перлза, Хефферлина и Гудмена этому понятию придается терапевтическое значение, связанное с идеей «среднего залога»⁸. Self никогда не может быть или активным, или пассивным: оно всегда и то, и другое. Это блестящее прозрение: Self не ставится ни в интрапсихическую позицию, ни в позицию внешней среды, оно – в средней позиции. Только подумайте: в 1950-е годы основными научными подходами были психоанализ (интрапсихический подход) и бихевиоризм (средовой подход). Факт появления совершенно новой теории Self словно открывал некий третий путь в психологии.

Таким образом, Self в гештальт-терапии – это то, что и действует, и испытывает на себе воздействие. Например, вы меня сейчас слушаете, но процесс вашего слушания никогда не является совершенно пассивным: слушая меня, вы проделываете огромную работу. Вы пытаетесь понять, что вам уже знакомо, а что для вас ново. Вы также творите некую новую идею, которая принадлежит только вам и которая происходит от соединения нового и прежнего знания. Наше поведение определяется не только тем, что мы уже знаем, не только тем, что на нас воздействует, но и свободным выбором, творческим созиданием Self в контакте, в четкой позиции на границе между организмом и окружающей средой. Self всегда находится у этой границы.

⁸ **Средний залог** – это грамматическая категория глагола, которая показывает, что действие ни на кого и ни на что не переходит, а замыкается в самом субъекте. Например, действительный залог: «Мальчик учил урок. Успехи сына радовали отца». Средний залог: «Мальчик учился. Отец радовался успехам сына». Средний залог имеет несколько значений. С помощью глаголов среднего залога обозначаются внешние изменения в состоянии субъекта, например: мчится, останавливается, поднимается, опускается; внутренние изменения в состоянии субъекта, например: радуется, огорчается, беспокоится, волнуется, утешается; постоянные свойства предмета, например: крапива жжется, розы колются. Бывают и другие значения среднего залога, среди которых выделяются возвратное и взаимное. Глаголы среднего залога с возвратным значением показывают, что действие переходит на того, кто его совершает. Суффикс *-ся* в этом залоге сохраняет свое первоначальное значение «себя», например: «брат умывается, сестра причесывается, отец бреется». – *Прим. ред.*

Концепция поля в гештальт-терапии

Как можно определить поле в гештальт-терапии? Вы уже поняли, что в гештальт-терапии имеются очень разные представления о том, что такое поле. Вот мое представление, вытекающее из того, как я понимаю книгу Перлза, Хефферлина и Гудмена.

Понятие поля в этой книге упоминается нечасто, но оно является непосредственным развитием теории, изложенной в книге, поскольку сегодня эта концепция очень важна. Оттолкнемся же от этой позиции, раз уж мы с вами гештальт-терапевты. Поле можно определить по-разному, но если мы хотим быть верны себе, то нам понятным образом придется отразить в нашем определении тот факт, что поле имеет отношение к пребыванию на границе контакта.

Поле есть процесс контакта, который происходит здесь и сейчас.

Но поле – это не только фигура. Если я к кому-то из вас обращаюсь, и мы находимся в контакте, это является для нас фигурой, тогда фон, присутствие остальной группы, как и искусственного окружения, – все это важные компоненты для формирования фигуры. В другой обстановке мы, конечно же, и разговаривали бы по-другому. Мы беседуем в присутствии других, и способ нашего взаимодействия также формируется положением в пространстве, которое мы занимаем. Поэтому фигура всегда формируется в присутствии фона и наоборот. Итак, на данном этапе мы можем утверждать следующие вещи.

Ночью мы знаем, что это ночь, потому что мы знаем, что такое день. Если мы едим яблоко, мы наслаждаемся яблоком, оно сочное и сладкое. В этом опыте присутствует и опыт «не-яблока», отсутствия яблока. Чем лучше я знаю, что значит остаться без яблока, тем более полно я теперь могу наслаждаться поеданием яблока. Так что для ме-

ня понятие «поля» – это целый гештальт того, что происходит здесь и сейчас. Оно включает фигуру и фон.

Поле есть целый гештальт, а потому он включает и фигуру, и фон (ночь, если сейчас день; яблоко и отсутствие яблока). «Книжка-зум».

Понятие поля в гештальт-терапии можно ярко пояснить на примере одной книжки, которую мой друг, психоаналитик, подарил моей дочери. Это книжка-зум с картинками (zoom book). Она начинается с красной зигзагообразной линии на белом фоне. Переворачиваешь страницу – и линия превращается в петушиный гребень, на следующей странице на этого петуха уже смотрят из окна два ребенка, еще страница – и эти два ребенка, которые смотрят на петуха из окна, как оказывается, находятся в комнате, которую мы видим через открытую дверь. Переворачиваем еще страницу и видим, что открытая дверь – это дверь во двор, по которому гуляют поросята, утки и кошки. Следующая страница – и это уже двор фермы, одной из небольшой группы ферм. И так далее до конца, а в конце книги – земной шар, плывущий во Вселенной.

Мне кажется, поле в гештальт-терапии имеет отношение именно к этой идее: оно включает явления, которые мы не осознаем, но которые существуют, и они могут стать осознанными и целиком изменить наше восприятие поля. По мере того, как мы растем в нашем сознании, мы все больше знаем о том, где находимся. Поле включает в себя разнообразные возможности, которые открывает феноменология события. Мы могли бы также сказать, что построение контакта и уход из него есть результат переживания поля.

Поле есть переживание поля.

(Некоторые члены группы интересуются понятием целостного осознания (awareness) и обсуждают его, включая трудности понимания, происходящие из разнообразия переводов этого понятия с других языков. Этот диалог я здесь не привожу, поскольку он отклоняется от темы моего выступления. Если вкратце, то я считаю, что определение осознания (awareness) как качества контакта, которое дается в книге Перлза – Хефферлина – Гудмена, несколько отлично от понятия осознанности (consciousness). Если осознание – это признак хорошего контакта, тогда его можно объяснить с помощью греческого слова «грация» (grace), как в случае грации танцора, который полностью в контакте с музыкой, своими чувствами и телом, но не знает, какая нога двигается сначала, какая потом.)

В моем понимании антропология Self в гештальт-терапии во многом связана с теорией Дарвина, и под этим углом можно взглянуть на связь между организмом и окружающей средой. Выживают только те животные, которые могут приспособиться к среде, и они учатся выживать. Инструменты их выживания заложены в их физической природе. Таковы основы. Отталкиваясь от них, отцы-основатели гештальт-терапии идут дальше и рассматривают с этих позиций связь между человеком и социальной средой. Если организм приспосабливается к природе посредством физиологических механизмов, индивид будет приспосабливаться к социуму посредством контакта, через свою способность полностью присутствовать на границе контакта. Так что понятие это имеет физиологический, социальный и политический аспекты. Таким было бы идеальное, гармоничное функционирование мира.

Гештальт-терапия не уделяет столько внимания анализу коммуникации, как другие гуманистические школы психотерапии (например, по Роджеру) или системный подход (см. работы Пауля Вацлавика

ка⁹). Она фокусируется на том, как проложить путь между человеком и социумом, а также между человеком и его физиологией. Антропологическая суть идеи такова: спонтанность человеческой природы сближает человека и природу, человека и социальную среду, а целью Self является контакт, в контакте мы – человеческо-животные организмы.

Другая основополагающая идея заключается в том, что Self – это функция. Некоторое время назад это было (и остается) новацией в общепринятом представлении о психотерапевтическом поле.

Антропология Self:

1) антропология Self исходит из теории эволюции Дарвина, которая предполагает связь между организмом и окружающей средой, а также между индивидом и обществом. Антропология Self в гештальт-терапии – физио-социополитическое понятие;

2) гештальт-антропология занимается тем, как преодолеть разрыв между человеком и обществом, а не анализом коммуникации;

3) назначение Self в гештальт-терапии – контакт (то есть антропология Self в гештальт-терапии есть контакт).

Рассматривать Self скорее как функцию, а не содержание, – очень новый подход во взгляде на Self (как первичного понятия любой психотерапевтической модели). Он согласуется с выбранной основателями гештальт-терапии психотерапевтической моделью, в которой опыт является единицей измерения. Они хотели построить модель психотерапии, способную отразить целостность, которая достигается пребыванием в опыте, а не классификацией человеческого по-

⁹ **Пауль (Пол) Вацлавик** – американский психиатр и психолог, специалист по проблемам социальной психологии, в частности, человеческих коммуникаций.

ведения. Из того, что Self является функцией, следует, что наши терапевтические инструменты берутся из переживания целостности опыта. Может оказаться, что их трудно применить, особенно на этапе диагностики. Иногда на конференциях или других научных собраниях приходится слышать: «Нельзя все время пребывать в процессе, нужно уделять внимание и содержанию процесса». Думаю, тут дело не в балансе двух вещей (процесса и содержания), а в том, что эти вещи находятся на разных понятийных уровнях. Если мы сосредоточены на процессе, то в нем присутствует и содержание, а если мы смотрим на содержание, то через призму процесса. Дело не в том, придаем ли мы содержанию большее значение или нет. Нам должно быть ясно: когда мы рассматриваем содержание, мы делаем это с точки зрения процесса. Если клиент говорит: «Я тебя ненавижу», – это содержание, но мы воспринимаем его, учитывая, как клиент это говорит и *когда* (в начале, в середине или в конце сеанса). Значение для нас определяется процессом. Содержание имеет разное значение в зависимости от процесса.

Self есть функция. Это новый фокус внимания для психотерапевтов. Мы имеем дело с целостностью, которая возникает из переживания опыта.

Особый процессуальный аспект, который мы исследовали у нас в институте, – переживание времени при вхождении в контакт и выходе из контакта. Фраза «я тебя ненавижу» приобретает разные значения, если она звучит в начале сеанса (когда она может означать – «в прошлый раз ты сделал что-то такое, что меня ранило»), в середине («меня пугает то, как ты подбираешься к моим чувствам») или в конце сеанса («я боюсь, что не перенесу разлуки с тобой»).

Self – это способность человеческого «животного» организма быть в контакте. Для практикующего терапевта это означает, что его цель – восстановить способность клиента быть спонтанным.

Поясню на примере. Если младенцу не нравится молоко, которое он сосет, он может приспособиться к этой ситуации разными способами. Он сохранит функцию сосания, но постарается как-нибудь решить проблему. Итак, нас интересует тот факт, что ребенок сосал плохое молоко, или же нам интересно восстановить спонтанность акта сосания? Я подчеркиваю идею процесса, но с учетом особенности клинической практики. Мы не анализируем: «Тыпил плохое молоко и приспособился к этому событию тем, что направил все свое отвращение на прочие виды молока». Если бы мы ограничили этим свое вмешательство, мы бы все еще оставались в психоаналитической модели. Мы лишь постарались бы поддержать клиента в его возможности произвольно сосать молоко здесь и сейчас. Очевидно, для клиента здесь также имеется процесс дифференцирования хорошего и плохого молока. Но для нас это не главное в нашем участии в процессе.

Важнейшим вмешательством, которое мы, гештальт-терапевты, осуществляем, является восстановление спонтанности функции Self. Идея поддержания этой функции как уже существующего ресурса является хорошим руководством к действию.

Self как функция – это способность. В клинической практике это означает, что терапевт помогает клиенту восстановить способность действовать спонтанно, приспосабливаясь к новизне текущей ситуации, вместо того чтобы повторять стереотипную схему поведения.

Теперь переходим к другому основному понятию – функциям Ego, Personality и Id. В 10-й главе своей книги Перлз, Хефферлин и Гудмен пишут, что они являются особыми структурами опыта, которые Self создает для специальных целей. В обычной жизни, когда спонтанность является нормой, нам нет нужды различать эти три функции. Есть просто жизнь, протекающая естественным образом. Но в особых случаях, в трудных ситуациях, Self создает особые

структуры, кластеры опыта. Авторы «Гештальт-терапии» пишут, что они взяли эти термины (Ego, Personality, Id) из современных им психологических теорий, поэтому они открыто говорят, что позаимствовали эти термины не из феноменологии. Это несоответствие является основной причиной расхождений в толковании гештальт-теории: мы все еще пользуемся терминами, взятыми из нефеноменологических теорий, но придаем им феноменологические значения. Гештальт-терапевтам третьего тысячелетия надо пойти на риск и придумать более адекватные термины для обозначения основных понятий гештальт-терапии.

Но вернемся к режимам функционирования Self. Авторы «Гештальт-терапии», по их утверждению, не претендуют на то, чтобы описать этими терминами все возможные виды опыта: они берут только три из множества возможных структур опыта. Об этом говорится в 15-й главе книги Перлза – Хефферлина – Гудмена. Это последняя глава, и мы знаем, что она была написана очень быстро. В самом деле, она оставляет открытыми много теоретических вопросов, и нам, гештальт-теоретикам, бесспорно, дышалось бы легче, если бы Гудмен потратил на эту главу больше времени. Другие наши коллеги пытались выделить иные специальные структуры опыта, например, пол. Должна сказать, что я по-прежнему предпочитаю пользоваться тремя функциями, и объясню почему. Но я согласна, что термины ужасно неудобные.

Ego, Id, Personality – это «особые структуры» опыта, создаваемые Self для «особых целей».

Расскажу вам – предельно образно – как я понимаю эти три функции. Оттолкнемся от учения Изадора Фрома. Он говорил, что Ego-функция работает на уровне, следующем за функциями Id и Personality, которые являются более «фоновыми» функциями. Он утверждал, что функции Id и Personality могут быть лишь подвержены рас-

стройству при утере Его-функции. Поэтому это разные функции. Много лет я пыталась понять, что он имел в виду с точки зрения теории и практики. В этом мне, несомненно, помогло преподавание. В конце концов, я пришла вот к какой метафоре. Полагаю, вы знакомы с определением трех функций Self¹⁰, поэтому не буду на этом останавливаться. Функции Id и Personality – это как два разных типа основания. Id имеет отношение к тому, что находится в теле – не только к физиологическим потребностям, но и к тому, что мы узнали в результате прежних контактов, связанных и с тем, что мы ощущаем «под поверхностью кожи», и с тем, как мы сидим на стуле, с положением тела. Мы знаем, сможем ли мы протиснуться сквозь некоторое отверстие или нет, потому что знаем размеры своего тела и насколько оно гибкое. Это также часть фона, называемая Id. Когда у меня болит голова или живот, я знаю, могу ли я терпеть эту боль или нет (могу ли я при этом продолжать читать, говорить и т. д.), – это тоже относится к функции Id.

Personality – это то, что я есть или как я себя определяю. Могу ли я сделать то или иное в соответствии с тем, как я себя определяю? В случае с головной болью функция Personality сообщает Его-функции о том, что является возможным или невозможным в соответствии с моим определением себя (возможно или правильно ли для педагога продолжать занятия при головной боли?) В то же время функция Id информирует Его-функцию о том, насколько тело способно терпеть неприятные ощущения и при этом продолжать занятия.

Итак, эти две функции – два типа фона. Они как две ноги, правая и левая, как две опоры. А Его-функция – это двигатель, который заставляет ноги шагать. Поэтому Его – носитель воли, Его решает, делать или не делать, принимать или отторгать элементы окружающей среды, опираясь на две эти основы.

Можно потерять способность Его, например, к здоровому интроецированию. (*Обращаясь к члену группы*) Если я возбуждена и хо-

¹⁰ Перлз, Хефферлин, Гудмен, гл. 10, § 5, 6, 7, 8.

чу обнять тебя, то мое возбуждение тормозится, потому что я думаю: «Нельзя так просто обниматься с мужчинами», – это интроект, и через интроецирование я останавливаю свое возбуждение, свою готовность к объятию. В этом случае я из-за интроекта теряю возможность проявления моего Его. Очевидно, оно потеряно не навсегда: я обниму тебя в конце лекции (*смех*).

Думаю, придется между делом объяснить значение слова «спонтанность», которое я до сих пор столь часто употребляла, поскольку это одно из ключевых понятий в гештальт-терапии. Спонтанность – это не то же, что импульсивность. Быть спонтанным не значит следовать своим внутренним побуждениям без оглядки на окружающих. Быть спонтанным значит быть способным к тому, чтобы позволить развиваться процессу контакта и ухода. Пример с объятиями мистера Х. имеет отношение к той части процесса создания контакта, когда организм «заряжен» возбуждением, приводящим его на границу контакта. В этой ситуации пока не существует Другого, нет встречи с Другим. Но быть спонтанным также означает увидеть в нужный момент желание Другого «быть обнятым» или, по крайней мере, увидеть, где он в этот момент. Очевидно, способность оставаться в контакте – фактор спонтанности при создании контакта.

Развертывание Self в опыте контакта и ухода:

- 1. Размерность времени.*
- 2. Развертывание четырех фаз цикла.*
- 3. Когда Self находится в контакте?*

Мы имеем дело с процессом контакта и отхода от контакта. Все вы знаете о четырех фазах, к которым отсылают нас Перлз, Хефферлин и Гудмен (гл. 12, 13, 15) в своей теории – преконтакт, контактирование, полный контакт, постконтакт.

Хочу обратить ваше внимание на размерность времени, являющуюся частью теории. Любой процесс включает в себя временное

измерение. В нашем институте этот аспект разработан как теоретически, так и в клинической практике.

Прочитаю вам выдержку из Перлза – Хефферлина – Гудмена (гл. 10, § 6): «Человек расслаблен, возможно, его заботит множество вещей, все принимается и все довольно смутно – Self является “слабым гештальтом”. Потом некий интерес начинает доминировать, силы спонтанно мобилизуются, определенные образы проясняются, запускаются двигательные реакции. В этот момент чаще всего требуется умышленно производить некоторые исключения и отбор. (...) Иными словами, на целостное функционирование Self накладываются умышленные ограничения, идентификация и отчуждение протекают в соответствии с этими ограничениями. (...) В конце концов, на пике возбуждения осторожность отбрасывается, и удовлетворение опять становится спонтанным».

В учебных целях мы используем кривую Гаусса. Можно также воспользоваться и образом сферы. Self находится в покое (представим его себе в центре сферы), затем случается некое возбуждение. Оно может рождаться как изнутри, например физиологическая потребность, так и извне, например под воздействием окружающей среды. Сфера заряжается энергией, и эта энергия притягивает организм к границе со средой (к границе сферы). Этот переход можно видеть и на кривой Гаусса, где мы можем лучше обозначить четыре фазы цикла контакта.

Теперь нас интересует такой вопрос: когда Self находится в контакте? Как можно истолковать эту теорию переживания контакта и ухода? Значит ли это, что Self всегда присутствует в контакте или только в некоторых эпизодах? Когда Self в контакте, а когда – нет?

В моем понимании, Self всегда находится в контакте, пока человек жив. Но есть несколько видов контакта. В данный момент вы переживаете разные виды контактов: с подушкой дивана, со стулом, с другими людьми в группе, вы слышите пение птиц, ощущаете на коже тепло от шерсти свитера, воздух, входящий через нос или рот.

У вас много контактов, и ваш организм всегда в контакте. Но из всех этих контактов Self выбирает какой-то один с целью роста. Как я полагаю, сейчас вы выбираете интеллектуальный контакт. Ваше Self выбирает этот контакт, чтобы расти. Рост в гештальт-терапии всегда происходит на почве, удобренной контактом. Контактom, в ходе которого происходит ассимиляция нового. Гештальт-терапия позитивна в своей философии: мы верим, что Self выбирает рост и с этой целью вступает в контакт.

Еще один вопрос: как мы трактуем категорию времени в гештальт-терапии – как четыре фазы контакта? Или же по Хайдеггеру, который отдает времени главную роль в опыте построения смыслов? Или мы считаем, что процесс контакта может остановиться в любой из четырех фаз цикла и, таким образом, оставшиеся фазы необязательно будут завершены? Другими словами, должны ли мы считать, что фазы контакта происходят в любом случае и переживаются в любом случае на протяжении некоторого периода времени? Или мы считаем, что процесс может прерваться в некоторой точке, и тогда переживание фаз связано со способностью к контактированию, а не с переживанием времени? Для нас это очень важный вопрос – из-за разных выводов, к которым приводит ответ на него, на диагностическом и терапевтическом уровнях.

Мы в нашем институте сделали такой выбор: мы считаем, что измерение времени в гештальт-терапии следует рассматривать в смысле Хайдеггера. Поэтому мы полагаем, что переживание времени придает основное значение контакту в «здесь-и-сейчас».

Выводы для диагностики: преконтакт, контактирование (ориентирование и манипулирование), полный контакт, постконтакт.

Когда к вам приходит клиент, он знает, что проведет с вами какое-то время. Поэтому у вас обоих есть внутреннее переживание вре-

мени, внутренние часы. Вы оба остаетесь с этим и проходите через все четыре фазы. Итак, у нас есть понятие о времени в нашем соприкосновении с миром, и мы настраиваем наш опыт, опираясь на понятие о времени. Это открывает много возможностей для диагностики. В самом деле, если время – хранитель смысла, то это означает следующее: к примеру, если вы находитесь в начале терапевтического сеанса, то в нем присутствуют некие относительные смыслы, задающие рамку для любого контента, предъявляемого клиентом или терапевтом. Эта смысловая рамка меняется – она различна в середине сеанса, в фазе полного контакта и в конце сессии. Потом клиент идет домой и усваивает то, что вы проделали во время сеанса, при этом у него вырабатываются другие относительные смыслы (часто проявляющиеся в сновидениях, в частности).

Понятие времени также связано с понятием нужного действия в нужный момент. Это волшебный момент, порождаемый встречей двух людей, момент, преисполненный благодати (*grace*), который древние греки называли *Kairos* и который много позже Дэниэл Стерн назвал «момент сейчас» (*the now moment*). Греки используют три слова для обозначения времени: *kronos* – хронологическое время, *hora* – период времени, и *kairos* – подходящий момент времени.

Понятие времени по Хайдеггеру и kairos = момент отношений, преисполненный благодати.

Когда мы касаемся темы психопатологии, сразу возникает вопрос: «Можем ли мы говорить о психопатологии с позиций гештальт-терапии?» В самом деле, основное толкование сопротивлений в гештальт-терапии приводит нас к особому пониманию психопатологии. Понятие сопротивлений¹¹ в гештальт-терапии сильно отличается от толкования сопротивлений в других направлениях психологии.

¹¹ В литературе используются и другие синонимичные понятия: «прерывание контакта», «механизм избегания», «механизм защиты», «потеря функции эго» и другие. – *Прим. перев.*

Мы считаем, что любой симптом, любой тип поведения, который можно определить как патологический, является творческим приспособлением человека в трудной ситуации. Поэтому как можно говорить о психопатологии, если мы верим, что любое расстройство является творческим приспособлением? Тем не менее нам нужно ориентироваться в «психопатологических разновидностях поведения», раз уж мы имеем дело с душевными расстройствами.

Имеем ли мы право говорить о психопатологии с позиций гештальт-терапии?

Перечислю далее по пунктам, что подвергается прерываниям в ситуациях расстройства, что искажается и что порождает тревогу. Для меня это и есть возможное определение психопатологии для гештальт-терапевтов:

1) прерывается спонтанность (возбуждение превращается в тревогу, от которой хочется избавиться);

2) искажается интенциональность;

3) контактирование сопровождается страхами (неосознанными или забытыми) и осуществляется посредством интроецирования, проецирования или ретрофлексирования (сюда можно добавить и эгоизм).

Контакт не блокируется (я об этом писала), контакт продолжается, но он теряет спонтанность и приносит беспокойство. Эту ситуацию часто рассматривают как «нормальную». Встреча с Дэниэлом Стерном во многом помогла мне понять, что такое психопатология. Даже находясь в состоянии расстройства, мы продолжаем быть в контакте. Прерывается не контакт, а спонтанность. Человек, испытывающий расстройство, больше не спонтанен – таковы феноменологические исходные данные. Поэтому, если я хочу приобщить господина Х. (смех) и торможу мое спонтанное движение к нему, я больше не спонтанна, но я не прекращаю контактировать с ним: я сохраняю интенцию, я начну исказить ее, я попытаюсь сказать что-нибудь вроде

«Не хотите ли сигарету?» (смех). Когда спонтанность прерывается, возбуждение становится беспокойством, которого хочется избежать. Возбуждение («хочу его обнять») остается, проявляясь в учащенном дыхании, оно превращается в беспокойство, но мне не нужно беспокойство, я хочу от него избавиться, поэтому я учусь другим вещам: я учусь контактировать, избегая тревоги, я даже забываю о существовании тревоги. Поэтому я вступаю в контакт через интроекцию, проекцию, ретрофлексию или веду себя как человек с большим сомнением.

Спонтанность означает полное присутствие на границе контакта с полным осознанием себя и полным использованием наших чувств, что позволяет ясно видеть другого. Танцовщица, которая движется спонтанно, танцует грациозно, не ведая, с какой ноги она ступает.

При неврозах: то, что кажется новым, определяется Его-функцией как «не для меня»; поддержка функции Personality отсутствует. Self не может приспособиться к переменам в социальных взаимодействиях.

При психозах: основа безопасности, возникающая из усвоенных контактов, отсутствует. Его не может развивать свою способность взвешивать ситуацию, опираясь на этот фон. Контактное взаимодействие определяется чувствами, которые вторгаются в Self, оставшееся «без кожи», или захватывают внешний мир.

Нам, психотерапевтам, важно уметь работать с клиентами, имеющими серьезные психические расстройства, потому что сегодня их становится все больше. Нам от этого никуда не деться. Если мы не умеем работать с психозами или с пограничными состояниями, то мы вряд ли сегодня сможем работать терапевтами. Мы больше не можем сказать: поскольку мы психотерапевты гуманистической школы, мы не имеем дело с психотиками.

Я даю вам краткое руководство, как я отличаю пациентов с сильными душевными расстройствами от пациентов с неврозами. Я разработала эти модели для работы в гештальт-терапии с клиентами психопатического склада, они описаны в моей книге на итальянском языке, которая вскоре будет переведена на другие языки¹². Спасибо за внимание.

¹² Большая часть материала, изложенная в этой лекции с целью обучения слушателей, включена в книгу под редакцией Маргериты Спаньолю Лобб, озаглавленную как *Psicoterapia della Gestalt. Ermeneutica e clinica* («Гештальт-психотерапия. Герменевтика и клиническая практика») и вышедшую в издательстве *Franco Angeli* (Милан, 2001). Автор опубликовала сокращенную версию своей работы «Теория Self в гештальт-терапии» в журнале *The Gestalt Review* (осень 2001 г.). – *Прим. автора.*

ЧЕТЫРЕ УГЛА НА ПЕРЕКРЕСТКЕ КОНТАКТА

Сегодня я начну с того, что гештальт-терапия взяла у Фрейда, как я это понимаю. Как ни странно, это – концепция контактирования и отхода от контакта. Фрейд называл это опытом удовлетворения. Он описывал, как плачет грудной ребенок, который пытается самостоятельно справиться с какой-нибудь проблемной ситуацией, но безрезультатно. Ребенок продолжает кричать, появляется мать или отец (сегодня мы должны принимать во внимание и отца), взрослый встречается с ребенком, ребенок воспринимает Другого, но он также воспринимает свой собственный плач и, скажем, сосательные движения. И вот они встречаются, ребенок удовлетворен, он выходит из контакта и потом снова засыпает. Младенец регистрирует целое событие как одно переживание – переживание удовлетворения или, как бы мы это назвали, эпизодом контакта и отхода.

В 1940-х годах Рене Шпитц¹³ проводил исследование младенцев в больнице, где детей из ясельного отделения кормили только раз в четыре часа. (У меня есть личные чувства, связанные с этой историей.

¹³ **Рене Шпитц** (1887–1974) – австро-американский психоаналитик, пионер в исследовании психологии развития младенцев и взаимоотношений матери и ребенка.

Когда я был совсем маленьким, бихевиоризм был в моде, а моя мама была не уверена в своих материнских инстинктах и поэтому придерживалась того, что ей советовали знатоки: она кормила меня каждые четыре часа независимо от того, был я голоден или нет. В итоге даже когда я был голоден и кричал, но четыре часа еще не истекли, меня не кормили. Так я научился плакать и уходить в себя.) Так вот, что происходило в этой больнице? Когда дети плакали и медсестры не кормили их, со временем дети переставали кричать. Шпитц заметил, что в этом отделении умирало беспрецедентное количество детей. Их потребности не находили удовлетворения. Их кормили каждые четыре часа, но не тогда, когда они испытывали голод.

Мы называем это преконтактом и контактированием. Приходит мама, младенец ее чувствует, сосет молоко, ребенок и его мать встречаются и хорошо проводят время (и не думайте, что мать получает меньшее удовольствие, чем ребенок!), малыш удовлетворен и засыпает. Так зарождается процесс построения фигур, и все дальнейшие события жизни содержат в себе этот процесс.

Таким образом, контактирование и уход происходят с первых дней жизни. В тот день, когда я сюда прилетел, в Соединенных Штатах отмечали праздник. Я ждал, когда по нашей улице пройдет парад, а моя соседка через дорогу гуляла с ребенком. Ему два года. Вам знакома эта ситуация: я разговариваю с его мамой, подходит малыш Майлз, я гляжу на него, он ужасно стесняется и прячется за маминой юбкой. Я продолжаю беседовать с матерью. Маленький Майлз выглядывает из-за юбки. После того, как он сделал это пару раз, я на него оборачиваюсь, и он снова несется за юбку матери. Потом я захожу со стороны, малыш в восторге и снова прячется за мать. Мы играли в эту игру минут пять и нам обоим это ужасно понравилось. «Ку-ку, а где Майлз? А вот он!» Мы замечательно провели время. Я люблю эту игру, это, наверное, самая древняя игра на свете. «Видишь меня? Ку-ку!» Не помню, кто устал первым, я или Майлз, но кто-то из двоих решил, что уже хватит, и мы закончили.

Это очень известная игра. Каждая молодая мать и большинство молодых отцов знакомы с ней. Это так здорово – смотреть в лицо ребенку и приводить его в восторг лишь тем, что он тоже тебя видит, немного поиграть в эту игру и потом перестать. Я припоминаю вот что: у моей хорошей знакомой, молодой женщины, родились близнецы, и она тоже полюбила эту забаву, но она при этом не чувствовала, готовы ли ее дети поддержать игру. Когда ей хотелось похвастаться своими детьми-близнецами перед друзьями и соседями, она начинала с ними играть в эту игру, а они... отворачивались (*смех в аудитории*). Она продолжала их заводить, пока они не включались в игру. До определенной степени в такие моменты она не была, как бы мы сказали, включена или эмпатична. Она не сформировала послания: «Я хочу сделать вот это. А вам это нужно? Давайте посмотрим, сможем ли мы найти общий интерес». В терминах, которые я буду использовать, она стала отчетливо индивидуальным Я (*distinct I*)¹⁴, но дети для нее не были вполне индивидуальным Ты. Близнецы были словно продолжением ее собственного возбуждения, но в такие моменты они не руководствовались своим собственным интересом. Кстати, если у вас есть вопросы или я сказал что-то непонятное, можете меня перебивать.

Комментарий: Жаль, что сейчас ведется только аудиозапись, а не видеосъемка (*смех*).

Филип: Кстати, один из моих сыновей – актер. Итак, есть некая драма (или диалектика) в этом усилии по контакту и уходу из контакта, которое мы совершаем в любых отношениях, а также в событиях, которые мы творим в течение жизни, ведь мы и сейчас вместе с вами создаем событие. Между прочим, мне свойственно недооценивать вклад аудитории в создание события до тех пор, пока я с ней не сталкиваюсь. Большинство молодых начинающих учителей (да и я тоже) заранее думают, что выполняют план занятия с начала до конца, по-

¹⁴ Термин *distinct I* можно также перевести как «отдельное Я», «явно выраженное Я», «четко проявленное Я» или даже «уникальное Я». – *Прим. перев.*

этому очень тщательно готовятся. Они не предполагают, что кто-то может задать вопрос, кто-то будет выглядеть уставшим или выкажет отвращение к предмету, и учителю надо будет справляться с этой ситуацией. Существуют отношения. Мы создаем событие вместе.

Итак, в процессе создания событий в течение определенного времени происходит «развертывание» индивидуального Я и индивидуального Ты, то есть в каждом событии происходит самоопределение, самоутверждение и самосозидание. Мой маленький друг Майлз очевидным образом создает себя в отношении ко мне, он же воздействует на меня в моем отношении к нему тоже совершенно явным образом. Следовательно, в таком взаимодействии и разворачивается – с самого начала жизни – автономность, отдельность каждого из нас. Если мы взаимодействуем правильно, если Я-идентичность и Ты-идентичность (или «инаковость») представлены полно – а мы с Майлзом полностью были включены в наши отношения! – то, когда мы встречаемся, мы имеем шанс стать частью чего-то большего, чем каждый из нас является по отдельности. Мы становимся Мы. В этом есть диалектика: самоутверждение, с одной стороны, и растворение «себя» в чем-то большем, чем ты сам, с другой стороны. Психиатр Ангьял¹⁵ говорил, что в каждом событии есть автономия и гомономия. Ты самоопределяешься и одновременно становишься частью чего-то большего, чем есть сам. И это происходит в каждом событии.

Это любопытно. Фрейд к концу жизни написал книгу «Цивилизация и ее тяготы», где рассматривает обе эти стороны, он называет их «эгоизмом» и «альтруизмом», но говорит об отдельных направле-

¹⁵ **Андраш Ангьял** (1902–1960), психолог венгерского происхождения, настаивал на том, что дифференцировать организм от среды невозможно, поскольку они взаимопроникают столь сложным образом, что любая попытка распутать их разрушает естественное единство целого и создает искусственное различие между организмом и средой. Психологам Андраш Ангьял известен в первую очередь по своей важной книге *Foundations for a science of personality* (1941). Взгляды Ангьяла на психопатологию и психиатрию были посмертно опубликованы в книге *Neurosis and treatment: a holistic theory* (1965).

ниях развития: человек или эгоист, или альтруист. Мы утверждаем другое. Я думаю, что когда мы говорим... Нет, я даже пока не могу сказать вам «мы», не убедившись, что вы со мной согласны, я преждевременно требую от вас слишком большого слияния. Я надеюсь, что когда я закончу эту лекцию, вы со мной согласитесь, и мы станем Мы. В гештальт-терапии, как я ее понимаю, мы развиваем контакт Я-Ты, развиваем неповторимость каждого участника отношений, и потом наблюдаем их объединение – слияние, здоровое слияние в фазе полного контакта. В этом состоит драма: стать особенным и – потерять себя в чем-то большем. Пол Гудмен прекрасно описал эту драму в отношении секса – со свойственным ему интересом к этой теме. Но мы с Майлзом разыграли тот же самый спектакль. Это была игра, в которой мы стали единым целым. Даже не знаю, кто из нас тогда закончил играть, потому что мы вместе были погружены в игру.

Если у нас идет приятная беседа, то на ранних ее стадиях я говорю одно, ты говоришь другое, слово за слово, и позднее – в случае действительно приятной беседы – бывает уже трудно вспомнить, кто из нас что говорил. Кажется, во время одной из дискуссий Элизабет заметила: «Как сказал Филип...», а на самом деле тот комментарий принадлежал Майклу. Для нее было важно прийти и познакомиться с человеком и с идеей, но на том этапе было неважно, кто конкретно высказывал идеи. Важным было само высказывание, важным было наше общее понимание идеи, а не то, насколько был гениален Майкл и велика ли была заслуга Филипа (я даже немного застенялся своих заслуг).

В каждом событии есть Я и Ты. Лора Перлз говорила, что в контакте есть Я и Другой, или «инаковость» другого, приводящие к Мы и далее к отходу от контакта. Здесь мы подходим к тому, каким образом и из чего складывается фундамент, на котором через Я-идентичность (I-ness) и Ты-идентичность (You-ness) разворачивается Мы. Уверен, что вы бывали в таких отношениях, когда другой человек жаждал поговорить о себе, а не о вас. Я все время попадаю в та-

кие отношения. Долгое время у меня в друзьях были люди, преисполненные собственной значимости: они мало что знали обо мне, да и не слишком интересовались мной, за исключением того, как я ими восхищаюсь, вдохновляю и поддерживаю их. Они представляли собой очень индивидуальное Я, так мне казалось. Для них же я был очень смутным Ты, и наши встречи были слащаво-сентиментальными. В продолжение этих встреч они были заняты собой, и я уходил, мягко говоря, неудовлетворенным.

Люди, которые растут в обстановке домашнего насилия, становятся очень бдительными. Если не знаешь, когда твоему пьяному отцу захочется тебя побить (а также придет ли он домой, будут ли у него деньги, побьет он тебя вообще и все такое), то тратишь огромную часть жизни на то, чтобы наблюдать за его настроением и предугадывать его дальнейшие действия. Становишься крайне хитроумным, «считывая» Другого, и при этом во многом теряешь ощущение себя в этом процессе. Ты приспосабливаешься к Другому и теряешь связь со своим собственным ритмом жизни. Другой становится доминирующим Ты, а твоя Я-идентичность съезживается.

В большинстве случаев отношения склоняются в одну или другую сторону: либо Я более отчетливо выражено, либо Другой. Это ограничивает продуктивность нашего взаимодействия. А когда обе стороны одинаково проявлены... Кстати, именно поэтому я верю, что гештальт-терапия – самое демократичное, эгалитарное из всех направлений в психотерапии, являясь таковым и в качестве жизненного ориентира, поскольку гештальт-терапия предлагает всем участникам отношений вырасти до яркой, отчетливой индивидуальности. В любых отношениях люди склонны выравниваться: если один проявляет себя более ярко, а другой – менее, они все равно стремятся к равенству, хотя и на некотором более низком уровне взаимодействия. Все отношения – это на самом деле отношения равных. Можно попытаться построить их по-другому, и некоторые этим даже занимаются, но на деле в отношения вступают люди равные. Пока все понятно?

Вопрос: Ваше утверждение весьма глубоко, и мне даже стало интересно, какая философия на вас повлияла. Так значит, в открытой форме деспотических отношений «преследователь-жертва» эти два человека на самом деле равны, но они создают вокруг себя некий ментальный конструкт, заставляющий их действовать так, а думать иначе?

Филип: Именно. Я бы не смог выразиться лучше. Люди, которые пытаются подавлять и подчинять друг друга посредством манипулирования, находят способы, чтобы уравниваться. Доминирующая сторона зависит от подчиненной, и тот, кто подчиняется, знает, как извлечь свою выгоду с помощью манипулирования. В отношениях, связанных с насилием, обычно насильник ведет себя как главный, но эта медаль всегда поворачивается обратной стороной, когда он начинает малодушничать, раскаиваться, испытывает вину, напивается и так далее. В отношениях всегда присутствует выравнивание. Не будем теперь на этом долее останавливаться.

Я говорил, что в любом контакте есть Я и есть Другой. В контакте и уходе. Это факт. Как много человек вкладывает в осознание этого факта и как много он затушевывает – вот что предельно важно.

В каждом акте отношений мы мобилизуем свой внутренний мир, связываемся с различными его частями, с нашими желаниями и потребностями, мы осуществляем действия по регулированию имеющихся отношений. Но любая связь – она двунаправленная. Когда я говорю с вами, я, помимо всего прочего, слышу себя, слежу за тем, что происходит со мной, смотрю на вас, чтобы понять, вы уже засыпаете или еще нет (я бы вздремнул). Наш процесс всегда протекает в обоих направлениях. Но у бдительного ребенка, как я уже сказал, теряется связь с той или иной стороной процесса. Когда кто-то говорит со мной, но без меня, бесконечно рассказывает о себе самом, не замечая меня, этот человек вполне может говорить о глубоко личных вещах, но при этом – не со мной.

Пару лет назад в Аргентине я столкнулся с ярким примером такого поведения. Молодая женщина рассказывала мне о том, как еще ребенком она подверглась попытке растления. Она говорила и говорила, приводила яркие подробности, рассказала, как она обратилась к матери, а та отнеслась несерьезно, что случается довольно часто. (Очевидно, мать испугалась и поэтому не захотела вмешиваться.) Она рассказывала свою историю, а я молчал. Она на меня даже не смотрела, просто сидела передо мной и говорила. Поэтому через некоторое время я сказал: «Ты в курсе, что я здесь? Ты ничего не хочешь спросить у меня по поводу того, что только что рассказала? Как, по-твоему, я себя чувствую, пока ты все это говоришь?» Я несколько раз спросил ее об этом. Она была ошеломлена. И все изменилось. Радикальным образом. Весь характер отношений между нами. Ей пришлось сказать: «Вот что со мной случилось. Что ты об этом думаешь? Что ты чувствуешь, когда я говорю об этом?» Я сказал: «Меня на самом деле огорчило то, что я от тебя услышал. Что я могу сделать, чтобы помочь тебе?» Она ответила: «Ты уже сделал это. Ты меня выслушал. Ты принял мою печаль и одиночество».

Мы являемся сторонами отношений, мы действуем, мы влияем на Другого. И при этом мы испытываем влияние Другого. Можно сказать, что мы – некая функция поля: наше поведение в значительной мере определяется тем, чего от нас хотят, за кого принимают или от чего нас отвлекают. Важно это признавать, осознавать, что я делаю в данный момент, но при этом также сознавать: «Оказывается, я на тебя реагирую. Я есть функция того, что ты привносишь в отношения». В частности, Курт Левин приводил такой пример: маленький ребенок, который учится ходить, видит лестницу, лестница манит забраться на себя. Родители же орут как сумасшедшие: «А-а, ты разобьешься!...» И все в таком духе. Но для ребенка есть что-то привлекательное в этой иной сущности (otherness), с которой соприкасаются его ноги. Нам необходимо отдавать себе отчет в осознании таких вещей: как много чувств кто-то (или что-то) вызывает во мне?

Итак, два угла в контактировании – это Я («я хочу, я желаю, я чувствую, вот кто я такой») и как Я реагирую на Тебя («когда ты делаешь то-то, со мной происходит то-то»).

В этом месте я подхожу к неопределенности в гештальт-терапии. Отвечаем ли мы за энергичное развитие нашей «самости» (selfness) в настоящем, контактируя и позволяя Другому быть ответственным за развитие его (или ее) «самости», как следует из нашей гештальт-мантры: Я есть Я, Ты есть Ты, и т. д.? Или мы отвечаем одновременно за развитие нашей самости в этой транзакции и за развитие «инаковости» (otherness) Другого, прося его побыть как в позиции Ты, так и в позиции Я? Вот вам еще два угла контакта, на которые нужно обратить внимание. (Видите, куда я клоню? К тому, что на перекрестке контакта четыре угла, а не два.) Итак, я беру на себя ответственность спросить тебя, что ты хочешь, каковы твои желания, кто ты есть, что ты чувствуешь в контакте со мной. Моя ответственность также спросить тебя: «Какова твоя реакция на то, что я говорю или делаю?»

В терапии, если я что-то говорю клиенту, необходимо следить за его реакцией. Может быть, потребуется спросить человека о его реакции открытым текстом, потому что чаще всего, если я делаю то, что клиенту не нравится (особенно в начале психотерапии), клиент может ретрофлексировать свою реакцию. Он может постесняться выразить мне свое неудовольствие, хотя я говорю в предварительной беседе: «Я хочу, чтобы ты мне рассказывал обо всех своих переживаниях, – все, что тебе здесь нравится или не нравится». Поэтому мне, возможно, придется говорить человеку: «Как тебе то, что я сказал? Как ты реагировал на это? Что из этого ты принимаешь, а что тебе не понравилось?»

Итак, перечислю, какие четыре угла выделяются при строительстве индивидуального Я и индивидуального Ты в контактировании, которое создает возможность для раскрытия сильного Мы:

1) я есть;

- 2) я реагирую на тебя;
- 3) я хочу, чтобы ты сказал мне, кто ты и чего ты хочешь;
- 4) я хочу, чтобы ты мне рассказал, как ты на меня реагируешь.

Мы также можем увидеть, чего не хватает в контактировании, и привести недостающее в наше взаимодействие. Например, я работаю с женщиной, которая пристально на меня смотрит, потом я говорю ей: «Расскажите мне, что вы чувствуете, что вы ждете от этой встречи со мной», – и она отворачивается. Выходит, она не способна одновременно смотреть на меня и прислушиваться к себе. Не скажу, что я такая уж выдающаяся личность, чтобы ослепить ее своим блеском – при всем моем возможном великолепии, – но у нее не получается связать воедино две вещи: «Я отношусь к тебе» и «Ты относишься ко мне». В процессе работы она соединяет эти вещи, устанавливает со мной взаимоотношения, и мы встречаемся.

В отношениях случаются различные комбинации явного и неявного. Чаще всего бывает, что два человека разговаривают друг с другом так, словно ведут два монолога: я говорю о себе, ты говоришь о себе. Так оно и продолжается: я, я, я, я чувствую, я хочу, я думаю, и никому не придет в голову сказать: «Эй, погоди-ка, по-моему, то, что ты сказал, просто отвратительно. Тебе так не кажется?» (Впрочем, я мог бы сформулировать и поэтичнее: «Когда вы так сказали о себе, я был совершенно очарован».)

Несколько минут назад я рассуждал о полноте контактирования, и я знаком с высказыванием Изадора Фрома: «Есть лишь контакт», а ведь он критически относился к Гудмену, предполагавшему, что есть большая и меньшая включенность в контакт. Включенность в контакт можно было бы так и определить: это когда все четыре составляющих становятся отчетливыми, не обязательно на словах, но все же настолько четкими, что можно сказать: мы знаем друг друга.

Недавно кто-то мне сказал, что у меня математический ум. Так это или нет, но мне, со своей стороны, было приятно это услышать. Я подумал: «Вот, кто-то меня видит и разглядел во мне что-то такое,

что доставляет мне внутреннее удовольствие. А я зачем-то сопротивлялся. Здорово! Вот это поддержка! Спасибо, Сьюзан!»

Теперь я позволяю себе говорить так: есть некая алгебра (или геометрия) контактирования, имеющая дело с четырьмя углами на перекрестке контакта. У вас может иметься определенный набор из этих параметров, причем некоторые из них отсутствуют и нуждаются в доопределении, тогда как другие явно заданы. Простой пример. В моей прошлой терапевтической практике, когда я еще не дорос до гештальт-терапии, я довольно часто говорил так: «Расскажите мне о себе, а я послушаю. Время от времени я буду говорить вам, как я понимаю те или иные ваши слова». Так вот я просил их рассказать о себе, они говорили о себе, а я тем самым делал из них эгоцентристов. Что вы сказали?

Голос из аудитории: Я говорю – «ну надо же».

Филип: Вот именно, ну надо же. А ведь я мог бы тогда сказать: «Расскажите мне о себе, и еще спросите меня о чем-нибудь, спросите меня, что я чувствую во время вашего рассказа». Именно так я теперь и спрашиваю: «Когда вы мне об этом рассказываете, что вы при этом хотите для себя? Как вы полагаете, что я при этом чувствую? Вот вы мне это говорите, а кем вы в этот момент себя видите? Как вы себя чувствуете?» Есть масса способов, которыми я могу включить в работу все четыре параметра, вместо того, чтобы просто сказать: «Я слушаю».

Фрейда, в частности, критиковали за то, что он сидел сзади пациента и был вне поля его зрения. Поэтому пациенту приходилось заполнять эту пустоту. Фрейд неумышленно создавал условия для того, чтобы пациент проецировал себя на терапевта: «Если ты не скажешь мне, кто ты есть, мне придется выдумать тебя, поскольку ты для меня важен и я хочу установить с тобой отношения». И выдумывали. Я как-то вам уже говорил об этом: при работе с клиентами они должны вас воспринимать как четко проявленное Ты, а для этого вы должны быть для них реальным человеком, таким, какой вы есть,

независимо от того, как вы проявляетесь. Помню, как Изадор Фром во время своих лекций все время курил сигару и крутился на стуле. И так из года в год. Он всегда был очень ярко выраженной личностью. Все время говорил одни и те же слова, например, «что-то я стопорюсь» (помнишь, Майкл?). «Что-то я стопорюсь». Раз тридцать это сказал.

Вопрос: Что он имел в виду?

Филип: Ступор. «Мне пора передохнуть. Сам не знаю, что говорю. Сбиваю вас с толку. Ухожу в себя. Сейчас соберусь с мыслями». Он так обдумывал мысль, но как он это делал! Каждый раз я думал: «Это круто».

Голос: Все тридцать раз...

Филип: Да, каждый раз. У Ирвина Польстера кустистые брови¹⁶. Рано или поздно кто-то говорил ему: «Смотрите, как у вас брови разрослись», – и он улыбался. Вот что значит быть ярко выраженным Ты для Я клиента. Пожалуй, у меня все.

Голос: Что-то ты стопоришься...

Филип: Да, что-то я стопорюсь (*смех в аудитории*).

Вопрос: Фил, можете рассказать эту историю про жену, которая говорит мужу, какой она может быть заботливой?

Филип: Ах, это... Правоконсервативные круги в Соединенных Штатах отстаивают такое мнение, что жене следует смиренно заботиться о муже и детях, и это должно быть главным делом ее жизни. Они выступают за внедрение института разделения ответственности: у мужа – власть и инициатива, жена ему подчиняется. При этом предполагается, что жена сама признает авторитет мужа. В еврейских семьях можно было услышать, что мужчина – хозяин в доме, жена смотрит за домом, обладая скрытым влиянием. Но муж на первом ме-

¹⁶ **Ирвин Польстер** – ведущий американский гештальт-терапевт и популяризатор гештальт-терапии. Проводил семинары и обучающие курсы по гештальту, автор многочисленных публикаций и нескольких монографий. В начале 60-х годов основал факультет тренинга Гештальт-института Кливленда, которым руководил. – *Прим. перев.*

сте. Так люди распространяли атмосферу деспотизма с претензией на естественное неравенство. Таким же образом нагромождается сексизм. Думаю, теперь ситуация кардинально меняется, но все же – классический пример: в мире, основанном на гендерной дискриминации, мужчины могут разглядывать женщин и их тело, а женщинам запрещено смотреть на мужчин и мужское тело. Впрочем, они все равно смотрели и смотрят.

Голос: Мы же во Франции (*смех*).

Филип: Впрочем, встречается культурно обусловленная стыдливость (разумеется, она встречалась кое-где и в древние века). В обществах, где сохраняется тирания (например, в Афганистане), женщина не может появиться на людях без покрывала, она не может выйти на улицу без сопровождения мужчины. И вот что происходит: в таких культурах женщину задвигают, делают почти невидимой, как будто у нее нет собственных желаний, как будто она ни на кого не реагирует, как если бы она была не реальной личностью (Self), а лишь инструментом или слугой Другого. В таком случае женщина всегда становится объектом проецирования, в гареме или еще где-то, и чем менее явно женщина выражена, тем больше сексуальной власти ей приписывают мужчины, и она, таким образом, превращается для них в страшное, опасное существо, порожденное собственной агрессией мужчин. Но встроенная в культуру демонизация женщин имеет границы. Поскольку, пряча женщину от чужих глаз, мужчины провоцируют запрос на борьбу с угнетением, женщины становятся одновременно и слабыми, и сильными. Со временем эта двойственность приводит к переменам.

Вопрос: Применим ли термин «слияние» для описания того, что там происходит?

Филип: Скорее, это потребность в преждевременном слиянии. Имеется ограничение в контактировании. Оно требует слияния, прежде чем отдельное Я и отдельное Ты встретятся. Если нет вопросов, мы сделаем одно маленькое упражнение. А, у вас есть вопрос.

Вопрос: Когда вы в самом начале начертили вот эту кривую линию, вы говорили о взаимоотношениях как о чем-то целом?

Филип: Событие – это единое целое.

Вопрос: Да, помню: граница контакта Я-Ты и потом Мы в полном контакте. Но мне бы хотелось лучше понять вашу математику. Когда вы говорите, что два человека могут оставаться в разных углах контакта, как это совмещается с целостностью события?

Филип: Я в самом начале пытался объяснить, возможно, не совсем удачно, что я имею в виду части целостного события контакта.

Вопрос: Да, но как один человек может быть в одной части контакта, а другой человек – в другой?

Филип: Почему бы и нет. Очевидно, это и происходит. В случае преждевременного слияния я реагирую на тебя, приспосабливаясь к тебе, отказываясь от себя в этом процессе. При таком контактировании я скачком войду в слияние, не успев достигнуть четкого самоопределения. Я буду вести себя так, как если бы отдельное Я и отдельное Ты были «готовы» заранее, и я пребываю в полном контакте, тогда как на самом деле мне не удалось стать явно выраженным Я в фазе контактирования.

Вопрос: Но таким путем нам никогда не достичь полного контакта.

Филип: Мы его еще не наполнили. Можно обогатить его, сказав: «Не торопись, не соглашайся со мной так быстро. Прежде чем согласиться со мной, расскажи мне немного о себе». Изадор Фром, бывало, тоже говорил: «Вы слишком быстро согласились. Не спешите. Вы уверены, что согласны со мной?» Это нужно для того, чтобы индивид – повторю это еще раз – определил себя.

Да, чуть не забыл. Это не имеет отношения к делу, но все же. Человек может выработать для себя псевдо-Я. Мы часто говорим о наших чувствах в отношении другого, например, «Я сержусь на тебя». Но в такой фразе говорится больше об отношениях и мало говорится о Я. Поэтому, например, фраза: «Я злюсь на тебя, потому что

ты опоздал на ужин» – это способ выразить злость, которая отталкивает меня от человека, говорящего мне эти слова. Но в этих словах есть подтекст. Человек сообщает: «Я так реагирую на твое опоздание», но не говорит, что за этим стоит, что на самом деле думает, высказывая свою претензию. Как вариант: «Я злюсь, что ты опоздал на ужин, потому что мне показалось, что я пришла не в тот ресторан, и я почувствовала себя идиоткой». Или: «Я зол на тебя из-за того, что ты опоздала на ужин, потому что я бы возбужден и ждал, что мы с тобой прекрасно проведем время, и когда ты не пришла, я был разочарован». Теперь понятно, что фраза «Я злюсь на тебя» раскрывает внешнюю сторону отношения и ничего не говорит о подтексте. Внешне все выглядит так, как есть на самом деле. У моей бывшей снохи эмоции укладывались в диапазон от А до А. Она злилась или – она злилась. Она всегда могла сказать, что ее злило и что ты сделал не так, но она никогда не умела поговорить о том, что было у нее внутри: какой одинокой она себя чувствовала, чем была напугана или как сильно разочарована. Вот что такое псевдо-Я: оно говорит «Я реагирую на тебя» вместо «Вот как я себя чувствую». Это понятно?

Голос: Да, вполне.

Филип: Хорошо, тогда лекция окончена.

Литература

1. *Argentino P.* Comunità terapeutiche e psicoterapia della Gestalt / P. Argentino // Quaderni di Gestalt. – 1997. – № 24/25. – P. 7–18.

2. *Bloom D.* Self: Structuring/Functioning, unpublished manuscript presented at New York Institute for Gestalt Therapy / D. Bloom. – January 8. – 1997.

3. *Buber M.* Il principio dialogico, Comunità. – Milano, 1958 (ор. ed. 1954–56).

4. *Cavaleri P.* La dialettica polare nella psicoterapia della Gestalt / P. Cavaleri // Quaderni di Gestalt. – 1996. – № 22/23. – P. 5–25.

5. *Cavaleri P.* In this volume / P. Cavaleri. – 1999.

6. *Conte V.* Work with a Seriously Disturbed Patient in Gestalt Therapy: The Evolution of a Therapeutic Relationship / V. Conte // *Studies in Gestalt Therapy*. – 1999. – № 8 (paper presented at the 6th European Conference of Gestalt Therapy).
7. *Crocker S.* A Well-Lived Life: Essays in Gestalt Therapy, Gestalt Institute of Cleveland Press, 1999.
8. *Gadamer H.G.* Verità e metodo, Bompiani, Milano, 1983 (or. ed. 1960).
9. *Goldstein K.* The Organism: A Holistic Approach to Biology Derived from Pathological Data in Man / K. Goldstein. – New York, American Book Company, 1939.
10. *Hodges C.* Field Theory, unpublished manuscript presented at New York Institute for Gestalt Therapy. – January, 1997.
11. *Kepner J.I.* Body Process. Il lavoro con il corpo in psicoterapia / J.I. Kepner. – Milano, Angeli, 1977 (orig. ed. 1993).
12. *Kitzler R.* Theoretical Wondering, unpublished e. mail conversation. – 1999.
13. *Köhler W.* Dynamics in Psychology / W. Köhler. – New York, Liveright, 1940.
14. *Köhler W.* Gestalt in Psychology / W. Köhler. – New York, Liveright, 1947.
15. *Koffka K.* Principles of Gestalt Psychology / K. Koffka. – New York, Harcourt Brace, 1935.
16. *Mead G.H.* Mind, Self and Society, ed. Charles Morris / G.H. Mead. – Chicago, Univ. of Chicago Press, 1934.
17. *Meyer K.* Self as Process, unpublished manuscript presented at New York Institute for Gestalt Therapy. – 5 February, 1997.
18. *Müller B.* Una fonte dimenticata: il pensiero di Otto Rank / B. Müller // *Quaderni di Gestalt*. – 1991. – № 12. – P. 41–47.
19. *Müller B.* Isadore From's Contribution to the Theory and Practice of Gestalt Therapy / B. Müller // *Studies in Gestalt Therapy*. – 1993. – № 2. – P. 7–21.

20. *Perls F.S.* L'io, la fame, l'aggressività, Angeli, Milano, 1995 (orig. ed. 1942).
21. *Perls L.* Nuove prospettive nella terapia della Gestalt / *L. Perls* // Quaderni di Gestalt. – 1990. – № 10/11. – P. 7–11 (orig. ed. in *The growing Edge of Gestalt Therapy*, W.L. Smith ed., 1976).
22. *Perls F.S.-P.* Goodman-R. Hefferline, Teoria e pratica della terapia della Gestalt, Astrolabio, Roma, 1971; 1997 (orig. ed. 1951; 1994).
23. *Piaget J.* The Psychology of Intelligence, Harcourt, Brace, New York, 1950.
24. *Rank O.* Beyond Psychology / *O. Rank.* – Philadelphia, 1941.
25. *Salonia G.* La Consapevolezza nella Teoria e nella Pratica della Psicoterapia della Gestalt / *G. Salonia* // Quaderni di Gestalt. – 1986. – № 3. – P. 125–146.
26. *Salonia G.* Time and Relation. Relational Deliberateness as Hermeneutic Horizon in Gestalt Therapy / *G. Salonia* // Studies in Gestalt Therapy. – № 1. 1992a. – P. 7–19 (orig. ed. 1989).
27. *Salonia G.* From We to I-Thou. A Contribution to an Evolutive Theory of Contact / *G. Salonia* // Studies in Gestalt Therapy. – № 1. – 1992b. – P. 31–41 (orig. ed. 1989).
28. *Salonia G.* On Psychopathology in Gestalt Therapy Perspective, work in progress, 1999.
29. *Sichera A.* A confronto con Gadamer: per una epistemologia ermeneutica della Gestalt. – 1999 (in this volume).
30. *Spagnuolo Lobb M.* La formazione in Gestalt terapia / *M. Spagnuolo Lobb* // Quaderni di Gestalt. – 1991. – № 13. – P. 5–15.
31. *Spagnuolo Lobb M.* Le psicoterapie: linee evolutive / *M. Spagnuolo Lobb* // Quaderni di Gestalt. – 1996. – № 22/23. – P. 71–88.
32. *Spagnuolo Lobb M.* Gestalt / *M. Spagnuolo Lobb* // Dizionario delle Scienze dell'Educazione. – Università Pontificia Salesiana di Roma (Ed.), Torino, SEI, 1997a.

33. *Spagnuolo Lobb M.* Psicoterapie: scuole / M. Spagnuolo Lobb // Dizionario delle Scienze dell'Educazione. – Università Pontificia Salesiana di Roma (Ed.), Torino, SEI, 1997b.

34. *Spagnuolo Lobb M.* Linee programmatiche di un modello gestaltico nelle comunità terapeutiche / M. Spagnuolo Lobb // Quaderni di Gestalt. – 1997c. – № 24/25. – P. 19–37.

35. *Spagnuolo Lobb M.* Introduzione all'edizione italiana / M. Spagnuolo Lobb // Violet Oaklander, Il gioco che guarisce, Edit. Pina Catania, 1999.

36. *Spagnuolo Lobb M.* Al di là della sedia vuota: un modello di co-terapia / M. Spagnuolo Lobb, G. Salonia // Quaderni di Gestalt. – 1986. – № 3. – P. 11–35 (paper presented at the 8th International Gestalt Therapy Congress, Cape Cod, Massachusetts, 1986).

37. *Spagnuolo Lobb M.* From the idiscomfort of civilisation to creative adjustment: the relationship between individual and community in psychotherapy in the third millennium / M. Spagnuolo Lobb, G. Salonia, A. Sichera // International Journal of Psychotherapy. – 1996. – № 1. – P. 45–53.

38. *Spagnuolo Lobb M.* Individual and Community in the Third Millenium: The Creative Contribution of Gestalt Therapy / M. Spagnuolo Lobb, G. Salonia, P. Cavaleri // The British Gestalt Journal. – 1997. – Vol. 6. – № 2. – P. 107–113.

39. *Spagnuolo Lobb M.* The Experience of Time as a Dimension of the Experience of Contact-Withdrawal / M. Spagnuolo Lobb, G. Salonia, P. Cavaleri, A. Sichera // Australian Gestalt Journal. – December 1998. – Vol. 2. – № 2. – P. 29–37.

40. *Stern D.* Development as Metaphor of Relationship, January 2001, videotape, Istituto di Gestalt, H.C.C., Italy.

41. *Wheeler G.* Gestalt Reconsidered / G. Wheeler. – Gestalt Institute of Cleveland Press, 1991.

РЕЛЯЦИОННАЯ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИЯ: ЧТО ЭТО ТАКОЕ И ЧЕМ ОНА НЕ ЯВЛЯЕТСЯ. ПОЧЕМУ ОНА «РЕЛЯЦИОННАЯ»

Гари ЙОНТЕФ

Мой план на это утро таков: мы поговорим где-то в течение часа, я отвечу на вопросы, а потом сделаем небольшую «лабораторную» работу в группах. Мне понадобятся группы из трех-четырех человек. Потом мы разойдемся на перерыв. После этого возвращаемся к обсуждению в группах и потом проведем общую дискуссию.

Поговорим о том, что теперь называют реляционной гештальт-терапией. Зачем добавлять определение «реляционная», если базовая теория гештальт-терапии и без того – про отношения? Надеюсь, здесь всем понятно, что гештальт-подход изначально относителен и что само ядро теории гештальт-терапии, единственное, что в ней есть связного и последовательного, – относительно. Некоторые из нас добавляют термин «реляционная», пытаясь указать на некоторые существенные разногласия в теории и практике гештальт-терапии. В этом есть и желание поразмышлять об относительных смыслах, продуцируемых гештальт-теорией, которые еще только предстоит разъяснить или хотя бы основательно обсудить.

Хочу поговорить об основных принципах гештальт-терапии, а также о том, где, по-моему, следует делать акцент на ее релятивизм, а где релятивистский подход требует пересмотра. Я буду говорить с позиций экзистенциальной феноменологии, теории поля и диалогического экзистенциализма. Для начала изложу главные положения каждой из этих теорий. Предполагаю, что вы знакомы с этим материалом. Потом я поясню, почему, как я полагаю, нам нужно переосмыслить эти принципы исходя из того, как развивается теория и практика гештальт-терапии.

Феноменология

Основные принципы феноменологии релятивны. Любое восприятие относительно: объект воспринимается не иначе, как с некоторой конкретной точки зрения. Не существует субъективного опыта вне связи с каким-либо внешним объектом. В терапии, если пациент проявляется некой субъективной реакцией, она не происходит в вакууме – это реакция на что-то. Разумеется, эти феноменологические принципы отрицают картезианский дуализм, противопоставляющий субъект и объект.

Восприятие есть отношение между воспринимающим и тем, что воспринимается. «Реальность» строится из элементов внешнего мира по чертежам самого наблюдателя. Между прочим, по моим оценкам, это означает, что гештальт-терапия не является конструктивистской теорией¹⁷.

¹⁷ **Конструктивизм** (от лат. constructio – построение) – направление в эпистемологии и философии науки, в основе которого лежит представление об активности познающего субъекта, который использует специальные рефлексивные процедуры при построении (конструировании) образов, понятий и рассуждений. В рамках философии представляет собой подход, согласно которому всякая познавательная деятельность является конструированием; это альтернатива любой метафизической онтологии и эпистемологическому реализму (см. «Энциклопедия эпистемологии и истории науки». URL: http://epistemology_of_science.academic.ru/).

Феноменологические принципы, в частности, подразумевают, что реальность терапевта является не более объективной или правильной, чем реальность пациента¹⁸. Одно из главных положений феноменологии в том, что существует множество действительных феноменологических реальностей. Это тем более верно, что терапия сфокусирована на пациенте, а у пациента есть информация, которой мы не обладаем, находясь во внешней по отношению к нему позиции. Независимо от того, насколько точна наша оценка или наша собственная проекция на пациента, мы не знаем, что у него внутри. Мы не можем влезть в его тело, мы не живем его жизнью.

Самоощущение пациентов настолько же реально, как и наше восприятие их. Это не значит, что мы знаем о них правду, а они о себе – нет. С другой стороны, то, как воспринимают нас пациенты, – это тоже реальность, которая может отличаться от нашего мнения о себе, поэтому мнение пациента о нас также феноменологически действительно.

Другой аспект феноменологии – брекетинг¹⁹.

Аудитория: Я не смогла найти определения... – И я тоже.

Гари: Давайте определим, что такое брекетинг, и посмотрим, насколько это будет понятно. Вот мы говорим: поставить в скобки. Зачем нужны скобки?

Аудитория: Круглые скобки?

Гари: Хорошо, пусть будут круглые. Термин «брекетинг» введен в научный оборот Эдмундом Гуссерлем. Брекетинг – это часть методики по совершенствованию процесса познания, которая насколько возможно помогает осознавать собственные предубеждения. Для терапевта важно использовать брекетинг. Вы заключаете в

¹⁸ Гари Йонтеф здесь и далее использует термин «пациент», а не «клиент». – *Прим. перев.*

¹⁹ **Брекетинг** – изолирование, заключение в скобки. В социологии – рассмотрение какого-либо явления действительности без какого-либо влияния личного опыта; например, при изучении социальных фактов чужого общества – воздержание от оценок этих фактов с точки зрения своего общества. – *Прим. перев.*

скобки (изолируете) ваши убеждения по поводу основополагающих фактов, ваше мнение о том, что является действительным. Например, долгое время бихевиористы не считали устный рассказ информацией. Теперь так не думают, но долгое время это считалось правильным. Такова была тенденция в суждении о том, что считать истинным.

Брекетинг – это когда ты не держишься за свои ощущения и их толкование. Это позиция, в которой ты не привязан к трактовкам, убеждениям и т. д., и поэтому они могут быть уточнены и скорректированы во взаимодействии с пациентом.

Этот процесс не ведет к совершенству, он не означает, что в экзистенциальной феноменологии и феноменологии гештальта брекетинг позволяет нам постичь объективную истину. Вовсе нет. Брекетинг всего лишь помогает нам настроить взаимопонимание. Это важно, и вот почему. Чем вызвана необходимость реляционной гештальт-терапии и дискуссии о ней? Тем, что некоторые терапевты и тренеры по гештальт-терапии говорят так, как будто обладают некой объективной истиной. Они иногда говорят: «Очевидно, что...» – как будто то, что для них «очевидно», очевидно само по себе. Люди, занимающие такую позицию, часто относятся к точке зрения, отличной от их собственной, как к неочевидной, как к одной из трактовок, хотя собственные взгляды они считают очевидными и объективными.

Однажды я работал в паре со вторым тренером. Это был ужасный семинар. Ужасный из-за того, что происходило между этим другим терапевтом и мной. В ходе одного из упражнений мы поработали индивидуально с одним из слушателей. Я поддержал слушателя в его желании сосредоточиться на актуальной теме. После индивидуальной части работы второй тренер расставил свои акценты по поводу нашей терапевт-клиентской сессии, но совершенно по-другому, не так, как мы это представили группе. Подход второго тренера имел полное право на существование. Я ничего не имел против разницы в наших подходах. Но каков был его комментарий! Он сказал, по сути, следующее: «Вот видите, объективно говоря, вы занимаетесь интерпрети-

рованием». Конечно, я излагаю вам одностороннее видение этого эпизода. Любое понимание можно переосмыслить, и мой рассказ тоже.

Тема брекетинга и все остальное, в чем заключается метод феноменологии, приобретают особенную значимость, когда пациент говорит о своем чувстве, наблюдении или восприятии позиции терапевта, и этот взгляд отличается от того, что сам терапевт думает о себе, и когда при этом терапевт полагает, что его собственное мнение о себе является верным, и, следовательно, пациент наверняка искажает мысли терапевта. Возможно, конечно, что так оно и есть, но может быть и по-другому: ощущения пациента верны, а слабое звено – это как раз терапевт. Никакое самосознание не бывает абсолютно верным. Это мне и нравится в нашей работе: мы постоянно растем.

Пациент может сказать: «Мне кажется, ты злишься». Терапевт: «Нет, нет, я вовсе не злюсь». Терапевт и в самом деле может не злиться, но может быть и так, что у терапевта есть какая-то злость, которую он (или она) не осознает. Я с этим определенно сталкивался. А вы разве нет?

Теория поля

Теперь перейдем ко второй группе принципов гештальт-терапии. Любое явление есть некая производная от множества взаимодействующих сил. Разумеется, это релятивистский принцип. Каждая часть поля влияет на целое, а целое оказывает влияние на каждую его часть. Все силы, действующие в поле, взаимозависимы.

Есть разные виды полей. В гештальт-терапии мы преимущественно говорим о феноменологическом поле, но мы в этом непоследовательны. В гештальт-терапии мы рассматриваем человеческие проявления как функцию трех переменных – организма, среды, поля – с учетом всех трех границ, о которых говорил Питер²⁰. Один из принципов, выдвинутых Перлзом, Хефферлином и Гудменом, состо-

²⁰ См. лекцию Питера Филиппсона в этом издании.

ит в том, что человек принадлежит полю, но он не в поле. Нет «Я» без поля, без контекста. Так же, как нет окружающей среды без наблюдателя. Что представляет собой среда для конкретного человека или события – также определяется неким наблюдателем. Возможных факторов влияния всегда больше, чем мы можем обозреть. Мы определяем среду через то, что мы ищем, что исследуем. Не знаю, понятен ли смысл этих предлогов: мы не *в* поле, но сама наша сущность – *от* поля²¹.

Аудитория: (следует просьба пояснить, что значит «от поля»)

Гари: Люди «строятся» из отношений в поле, частью которого мы являемся. Наше Self создается нашей «полевой» частью, и мы выделены, дифференцированы из поля.

Аудитория: Что значит – «дифференцировать из поля»?

Гари: Провести границу внутри поля. Мы феноменологически дифференцированы в поле. Одно из следствий этого – каждый зависит от каждого. Самодостаточности не бывает.

Аудитория: Видите ли вы в этом отличие от теории Левина? Я думаю, расхождение с теорией Левина есть, и довольно большое, когда вы говорите, что мы из поля.

Гари: В поле. От поля... Прошу прощения, не в поле, а от поля.

Аудитория: Полагаю, что Левин утверждает, что мы – в поле.

Гари: Насколько я понимаю Левина, – да.

Аудитория: Но это же большая разница.

Гари: Существенная. Его поле, особенно в последней его работе, становится очень линейным, это не то, что мы называли бы процессом.

Аудитория: Я не понимаю, в чем разница между «в поле» и «от поля».

Аудитория: Определите это «от», Гари.

Аудитория: Я думаю, мы все-таки говорим «в поле», как будто поле существует.

²¹ В оригинале лекции эта разница подчеркивается употреблением соответствующих английских предлогов in и of: in a field, of the field. – Прим. перев.

Гари: Когда мы говорим «в поле», то здесь человек и поле как бы существуют отдельно, а потом мы сводим их вместе. Именно такого толкования пытались избежать Перлз, Хефферлин и Гудмен, уйти от него. Да, именно так. Отсюда также вытекает, что любая проблема или решение проблемы является функцией поля и зависит от отношений в поле. Прочитайте об этом очень интересную работу, написанную с позиций гештальт-терапии, – «Продуктивное мышление» Макса Вертхаймера.

Аудитория: Вы хотите сказать, что проблема и решение приходят из поля?

Гари: Они «от» поля, часть поля. И чем яснее ваше понятие о поле, тем вероятнее, что вы найдете решение проблемы.

Есть еще один аспект теории поля, которое будет уместно сегодня упомянуть. Все живые системы растут благодаря контакту со средой, окружающей систему, и благодаря усвоению необходимых инноваций. Надеюсь, я не сказал ничего нового для вас. Поле можно определить только в отношении к его фрагментам и к более широкому полю, частью которого оно само является.

Аудитория: Можно это повторить?

Гари: Поле может быть определено только в отношении к его фрагментам и к более широкому полю, частью которого оно является.

Аудитория: Чье это определение?

Гари: Мое. Полагаю, оно заложено в теории поля, но, кажется, его можно найти у Перлза – Хефферлина – Гудмена. Уверен, что хорошее определение всегда описывает понятие на языке более общего поля.

Поле определяется отношениями внутри поля, а также более широким контекстом. Изучая корпорацию, вы рассматриваете взаимодействие внутри корпорации, но вы также определяете ее и в сопоставлении с другими корпорациями, и на фоне общей экономической системы.

Аудитория: Иными словами, некоторым образом вы утверждаете, что есть малое поле внутри большого поля. И вы говорите, что можно осознавать малое поле, а большое поле осознать нельзя?

Аудитория: На самом деле, до большого поля никогда не доберешься. Есть теорема неполноты в математике. Это очень интересно: не существует полностью замкнутых систем, даже в математике. Всегда есть более широкий контекст. Никогда не дойдешь до «последнего» поля.

Гари: Ну, разве что – если ты мастер дзена.

Аудитория: Я что-то путаюсь с этими понятиями: поле и система. То, о чем вы только что сказали... Может быть, я ошибаюсь, но это – понятие системы. Небольшая система может быть частью более крупной системы, а та – часть еще более крупной и так далее.

Гари: И теория поля, и системный подход имеют дело с системами. В этих теориях есть много общего. Разница в том, как они построены. Понятие малой и большой системы, малого и большого поля – это то, что их объединяет.

Аудитория: А мне кажется, необязательно смешивать две теории. Потому что это две совершенно разные теории. Я так понимаю, что поле... У меня есть свое поле, свое восприятие, так же как у вас – свое поле и восприятие. Вот. Ваше поле – оно всегда ваше, и оно может быть частью большого поля.

Гари: Вы об этом спрашивали в первый день.

Аудитория: Мне это тоже непонятно, и меня это сильно беспокоит. Если поле – это всегда персональное поле, поскольку речь идет о моем личном восприятии реальности, тогда это не имеет отношения к системе. Система – это нечто другое, она существует для других целей.

Гари: Феноменологическое поле видится с некой личной позиции. Поле – это всегда система. Его можно рассматривать с точки зрения полевого процесса или с точки зрения теории систем. Я сейчас не беру ничего из теории систем. Если что-то кажется похожим, это

случайность, договорились? Я не так хорошо знаком с теорией систем, чтобы находиться под ее влиянием или комментировать ее со знанием дела.

Поле определяется в соответствии с тем, что вам нужно. Конечно, поле может быть и без широкого контекста. Но, с другой стороны, контекст существует...

Человеческое взаимодействие определяется потребностями поля, включая потребности индивида. Каждый зависит от каждого. Некоторые теоретики и практики гештальт-терапии благоволят идее самодостаточности, иногда, впрочем, маскируя ее понятием самоподдержки. Сугубый индивидуализм, столь распространенный в культуре Соединенных Штатов, становится вынужденной добродетелью, поощряя человека к самостоятельности.

Вопреки утверждению гештальт-теории о том, что наше поведение регулируется потребностями и что все мы взаимозависимы, существует мнение, что потребность – то же самое, что и слабость. Это ошибка! Некоторые люди говорят, что нуждаться в чем-то означает не быть самодостаточным, поэтому терапевт должен фрустрировать бедолагу-пациента. Подразумевается, что сам терапевт ни в чем не испытывает нужды, только пациент. Это благодатная почва для рождения у пациента чувства стыда.

Я также уверен в том, что нет самодостаточных систем, что система гештальт-терапии не самодостаточна и поэтому должна воспринимать новые знания и ассимилировать их, как и любая другая система. Иногда в подтексте слышится, что если мы что-то у кого-то заимствуем, даже если мы это усваиваем, а не просто присоединяем к тому, что имеем, мы тем самым вроде как принижаем богатое наследие Перлза, Хефферлина и Гудмена. Те, кто так думает, считают гештальт-терапевта, берущего на вооружение информацию из внешних источников, плохо подготовленным, слабым и ушибленным. Разумеется, я с этим не согласен.

Другой аспект, относящийся к полю. Мне видится, что в кругах гештальтистов зачастую обращают недостаточно внимания на состояние поля. Например, на непосредственные отношения между пациентом и терапевтом. На последовательность моментов контакта. На то, что действительно происходит. Уделяют мало внимания сбоем в связи между терапевтом и пациентом, например, тем мелким эпизодам, когда пациент стыдится, закрывается от терапевта или меняет тему. Чуть позже я буду говорить о стыде, и тогда мы вернемся к этому аспекту поля в данном контексте.

Я также думаю, что во множестве гештальт-сообществ, включая то, к которому я принадлежу, мы обращаем мало внимания на процесс в группах. Мы традиционно предпочитаем терапию «один на один». Теория этого, в общем, не требует, просто такая сложилась практика. Мы также часто не обращаем внимания на отношения власти и подчинения в нашей организационной деятельности, которые также являются частью полевого процесса. Соревнование, власть, маргинализация, деление на подгруппы – все эти процессы протекают «за сценой». Полагаю, что такой реляционный подход также имеет большое значение для терапии пар и семьи. Я нахожу, что он очень полезен в работе с парами, и Майкл подробно об этом говорит в своей книге «Интимный терроризм». Из нее действительно можно много почерпнуть.

Диалогический экзистенциализм

Поговорим о диалоге. Контакт есть наша главная реальность. В релятивной гештальт-терапии мы задаем себе вопрос: какого рода контакт действительно обеспечивает хорошую терапию? Гештальт-терапия изменила понятие о правильном поведении терапевта, уйдя от психоаналитических ограничений, которые еще соблюдались в 1940–1950-х годах. Новая практика включала более активную вовлеченность терапевта, более плотную работу с осознанием, экспериментирование. Исследуя характер контакта, мы в 80-е годы заговари-

ли о диалоге. Но мы обнаружили одну вещь: как только мы принялись за дискуссию о диалоге, некоторые охотно восприняли терминологию, но делали нечто такое, чего совсем не предполагалось в беседах о диалоге.

С этой точки зрения диалог должен сосредотачиваться на встрече с пациентом без определенной цели. Встреча без намерения. Первый принцип – включенность, то есть максимальное погружение в переживание пациента, попытка почувствовать его настолько глубоко, как если бы ты чувствовал его в своем теле – не отказываясь при этом от своего самостоятельного ощущения «себя». Таково определение включенности. Я предпочитаю термин «включенность», а не «эмпатию», потому что у слова «эмпатия» слишком много разных значений. Когда лично я пользуюсь термином «эмпатия», я определяю ее как эквивалент «включенности».

Конечный авторитет, дающий заключение о подлинном уровне эмпатии или включенности в контакт, – это пациент. Пациент говорит вам, что правильно, а что нет. Я исповедую такой принцип: если пациент говорит, что ты его не понимаешь, значит, ты в самом деле не понимаешь. Я сталкиваюсь с этой проблемой, когда у моих пациентов есть глубокое чувство стыда, когда они не любят себя, даже ненавидят, но мне они симпатичны. У меня в группе был один пациент, очень умный человек. Все восхищались точностью его комментариев. А у него было стойкое убеждение, что он тупой. Хотя мы вместе проделали большую работу, но все же была некая черта, к которой мы не могли подойти, пока я отказывался принимать его реальность как действительную. Я не обязан был с ним соглашаться, но мне пришлось признать его мнение как имеющее право на существование, как нечто, в чем я не собираюсь его переубеждать.

Аудитория: В тот раз он был прав.

Гари: Верно. Он сказал, что я не понимаю, – и был прав. Я не понимал его реалий. Нет объективной реальности. И дело не в том, что я был прав, а он ошибался.

Опыт показывает, что когда я следую этому принципу, мне иногда становится очень неприятно. Быть на самом деле вместе с человеком в его реальности, в которой он презирает себя, ненавидит себя, где ему плохо с собой, – для меня это болезненный опыт. Больно столкнуться с таким переживанием, такой реальностью пациента и – не попытаться исправить это. Конечно, пациенту больно. Но и мне как терапевту тоже больно.

Я предпочитаю, по возможности, устанавливать именно такого рода отношения, основанные на включенности. То есть убедиться, прежде чем переходить к эксперименту, что контакт основан на включенности. Это неплохой прием. Но он немного смахивает на готовую формулу или на рецепт из поваренной книги, а я не сторонник поваренных книг и редко использую подобные упрощенные формулы.

С этим связан другой принцип – подтверждение. Нам нужно не только принять человека, но и подтвердить, что мы чувствуем человека в его бытии, видим его возможности. Ключевой в этом процессе является парадоксальная теория изменения. Здесь гештальт-терапевту не обойтись без небольшой, но замечательной статьи Арнольда Бейсера «Парадоксальная теория изменения». Практика включенности и подтверждения требует веры в то, что человек может расти благодаря тому, что становится тем, кто он есть. Это требует веры в процесс, веры в то, что осознание и контакт приводят к росту. И когда нам начинает не хватать этой веры, мы иногда устраиваем эксперименты, чтобы спровоцировать хоть какие-то изменения.

Включенность требует также и присутствия. Подлинного эмоционального присутствия. Это не означает просто быть сильным или отчетливым «Я». Вовсе нет. Это означает открытое и достоверное присутствие – вас как целого человека, человека с недостатками, а не какой-то прекрасной харизматичной личности. Практика включенности невозможна без эмоционального присутствия.

Аудитория: Повторите?

Гари: Нельзя быть включенным, не присутствуя эмоционально. Можно механически о чем-то размышлять, но включенности не может быть без эмоционального присутствия. Один из аспектов присутствия, о котором мало говорят, но который я считаю очень действенным, описывается такими словами: сочувствие, доброта, невозмутимость, простота.

Аудитория: Что значит – невозмутимость?

Гари: Способность наблюдать, быть с процессом и сохранять внутреннее спокойствие, когда он происходит. Быть с процессом в его развитии, не желая изменить его, не нуждаясь в том, чтобы «активничать» по поводу процесса.

И последний из диалогических принципов: отдаваться тому, что возникает между участниками контакта, в нашем случае между пациентом и терапевтом... Отдаваться тому, что происходит, что возникает в диалоге, отдаваться, не зная, к чему это приведет. Это требует культивирования неопределенности. Это означает, что не только пациент, но и терапевт меняется в их взаимодействии. Если я открыт в моем влиянии на пациента, то я открыт и для воздействия на меня со стороны пациента, я буду меняться вместе с пациентом.

Аудитория: Нужно ли это проговаривать с пациентом?

Гари: Нужно уметь и быть готовым к этому, но с оговоркой: да, нужно, но не всегда и с учетом специфики ситуации и клинической диагностики. Полагаю, это тоже часть процесса.

Аудитория: Интересно, если ты просто отдаешься, что происходит потом?

Аудитория: Да, чуть поподробнее, пожалуйста, насчет «отдаваться». А то становится как-то непонятно...

Гари: Хорошо. Если я присутствую в контакте и общаюсь с пациентом с позиции присутствия, между нами что-то начинает возникать. То, чему ты отдаешься, и есть то, что возникает между вами. Ты не поддаешься мнению пациента – ты отдаешься реальности, которая

диалектически разворачивается в сессии. Да, часть нашей работы как гештальт-терапевтов – проговаривать, что с нами происходит, какое мы ощущаем воздействие, но говорить об этом там, где это к месту.

Аудитория: А может ли это завести в тупик?

Гари: Мы можем зайти в тупик. Тупик – вариант того, что возникает в процессе. Возможно, именно в этом месте терапевт сможет почувствовать, что это тупик. Тогда он сможет побыть с этим и глубже понять, что происходит, откуда взялся этот тупик. Иногда отсюда приходит понимание, что тебе не надо работать с этим человеком. Обычно при хорошем контакте и хорошем настрое тупик преодолевается, но не всегда.

Аудитория: В таком случае «отдаться» – это, может быть, и не иметь цели выйти из тупика.

Гари: Верно.

Аудитория: То есть отдаться тупику и посмотреть, что из этого возникнет.

Гари: Именно. Мы отдаемся вот какому факту: «Минуточку. Мы в тупике. Я чувствую, что мы зашли в тупик, я даже это вижу». Можно, конечно, объяснить этот факт невротичностью пациента. Такого пути мы стараемся всячески избегать. Как правило, если побыть с этим тупиком, проследовать за континуумом сознания пациента, решение возникает без намерения и без усилий.

Стыд

Тема стыда проходит через всю нашу дискуссию. В последние несколько лет появилось много литературы, посвященной стыду. Вниманием к теме стыда отчасти объясняется и тот акцент, который мы с вами делаем на диалоге и отношениях. Мы все больше начали узнавать о стыде в нас самих, а также о стыде, который вызывают в пациентах или с которым не справляются терапевты. Пациенты склонны стыдиться только потому, что они приходят на терапию. Тем

более люди, привыкшие стыдиться. Большинство пациентов, за небольшим исключением, приходят на терапию, потому что их что-то беспокоит, что-то не так, что-то у них не вполне хорошо срабатывает. Изредка приходят люди, желающие личностного роста. В целом же пациенты обращаются, когда, как им кажется, с ними что-то не так и тогда они приходят за помощью.

Вдобавок стыд может без необходимости быть спровоцирован терапией. Иногда стыд может быть вызван тем, что происходит во время терапии, а не просто инициирован фактом обращения к терапии. Стыд может пробудить или вызвать сам терапевт. Зачастую чувство стыда встречает неадекватное отношение, особенно это касается реакции терапевта на стыд у пациента. Думаю, что теперь ситуация здесь улучшается.

Теперь поговорим о некоторых пусковых механизмах стыда в терапии. Но сначала позволю себе одну ремарку. Не хочу сказать, что мы должны быть настолько осторожны и милы с пациентом, чтобы не активировать в нем чувство стыда. Я лишь говорю, что нам нужно быть поистине внимательным к результатам нашего воздействия, видеть, что происходит с пациентом, работать с взаимодействием. Если я что-то делаю и вижу, что наша связь нарушается, и все это проявляется в чувстве стыда у пациента, значит, я где-то был невосприимчив. А может быть, и нет. Может быть, для пациента это просто был один особо чувствительный пункт. Но если я воспринимаю его реакцию стыдом всего лишь как эпизод в поведении пациента, а не вопрос отношений, то я создаю условия для еще большего чувства стыда. Зачастую – стыда из-за стыда.

Допустим, между мной и пациентом что-то случается. Если моя версия случившегося такова: «Это все из-за тебя», то она, скорее всего, активизирует стыд. Иногда это просто очевидно. Вот реальный пример. Слушатель подходит к ведущему тренинга и говорит: «Я чувствую, как вы меня стыдите». Тренер отвечает: «Я помогу тебе разобраться, почему ты стыдишься». Для меня это и есть – стыдить

человека за то, что ему стыдно, и мне случайно известно, что многие люди чувствуют себя пристыженными на тренингах этого ведущего.

Терапевт иногда скажет (или подразумевает) следующее: «Что ты делаешь с собой такого, чтобы стыдиться? Это ведь не я с тобой делаю. Я не в процессе. Ты один за это отвечаешь. Это твоя слабость. Что с тобой не так, из-за чего тебе стыдно?»

Аудитория: Есть такое...

Гари: Иногда такие вещи говорятся обтекаемо, под маской заботы и желания помочь. Это еще более осложняет дело: активизация стыда маскируется, а ответственность за это снимается, что становится значительной проблемой.

Аудитория: Это все равно что обвинять жертву изнасилования.

Гари: Именно. Или все равно что обвинять больного раком в том, что у него рак: когда вы «заболели» себя раком? Что-то вроде этого.

Итак, очевидно, что некоторые действия терапевта могут легко спровоцировать чувство стыда. Саркастические замечания – тоже. На них, как правило, трудно реагировать. Если высказываешь свое недовольство, часто слышишь в ответ: «Почему ты такой обидчивый, почему это тебя так беспокоит? Мы всего лишь шутим. У тебя что, нет чувства юмора?»

Другие пусковые механизмы обиды: нападение, снисходительность, оставление в одиночестве.

Аудитория: Снисходительность?

Гари: Когда на пациента смотрят свысока. Высокомерие.

Аудитория: Покровительственный тон.

Гари: Да, покровительственный тон. Убеждение в том, что терапевт лучше знает, что делать, – это явный пусковой механизм для большого чувства стыда.

Гордон Уилер в своей работе «Self и стыд: новая парадигма для психотерапии» отмечает, что приверженность грубому индивидуализму и позиции самодостаточности удобряет почву для стыда. При

такой системе любой, кто хоть в чем-то нуждается, уже слабее Джона Уэйна²². Есть такая точка зрения, по крайней мере, в Америке.

Часто одним из пусковых механизмов стыда становится несоответствие принятому уровню эмоциональности. Многие из нас выросли в семьях, где проявление хоть какой-то эмоции уже считалось чересчур эмоциональным поведением. А потом ты попадаешь в гештальт-группу, где проявлять мало эмоций – это стыдно.

Подтекст

В работе со стыдом особенно важно наблюдать, в частности, важен наблюдаемый подтекст. Текст – это то, что говорится. Подтекст – как это говорится. Интонация голоса, положение тела, порядок высказывания. Вы ведь можете говорить хорошие слова, но снабжаете их неким посланием, в котором звучит желание снять с себя ответственность. Например, вы даете обратную связь пациенту, но говорите так, что ваши глаза и голос выдают ваше неодобрение. Пациент говорит: «Мне кажется, вы меня осуждаете». А вы: «Ну что вы, я просто высказываю свои соображения». Пациент уходит со смешанным чувством. Очень умный и подготовленный пациент, возможно, попросит вас вернуться к этой теме. Но это нелегко.

Как-то раз, на одном из тренингов, во время обеденного перерыва один тренер развеселился: ему показалось нелепым то, что произошло в его группе. Он сделал в группе какое-то замечание, а кому-то оно показалось недружелюбным. И много людей в группе тоже сказали: «Да, на мой взгляд, вы ведете себя враждебно». А тот отделался смехом: «Да не было во мне никакой враждебности! Я же знаю, что я сам чувствую». Но что-то в таком случае повисает в воздухе, какое-то отрицание, а человек, испытывающий чувство стыда, остается со своей раной. Вместо этого тренер должен был бы спросить,

²² Джон Уэйн – американский голливудский актер, которого называли «королем вестерна». – *Прим. перев.*

что в его поведении было такого, что было воспринято как враждебное. Он должен был вызвать присутствующих на диалог, со всем уважением к переживанию другого.

Метатеория

Есть одна из сфер, которой, как мне кажется, нам нужно уделять больше внимания. Ее можно было бы назвать «метатеорией». Мы все время говорим вещи, в которых есть скрытый смысл, и он иногда важнее самих слов. Например, подтекст, связанный с жизненной философией и жизненными ценностями. Скажем, есть семья, маленькие дети, мать семейства хочет вернуться на работу. Допустим, в этом нет экономической необходимости, но она все равно хочет. Не правда ли, здесь возникает настоящая проблема ценностей? Наличие детей требует одного типа поведения, а мать склоняется к другому. Насколько мы отдаем себе отчет в том, что живем в поле ценностей? Или мы подсознательно выбираем одни ценности в ущерб другим? С одной стороны – индивидуализм матери, с другой стороны – потребности детей. Индивидуализм против потребностей сообщества. Ценности! Умоляю вас: обратите на это внимание.

Не думаю, что есть единственно правильный ответ на эти вопросы. Но важно принимать во внимание тот факт, что мы имеем дело с ценностями, что мы подсознательно – или неосознанно – влияем на ход событий, причем, возможно, из предубеждения, а не с целью исследования феноменологии.

Аудитория: Так значит, это своего рода предвзятость, а не метатеория?

Гари: Не берусь спорить насчет терминов. Да, это предвзятость. Мы называем это метатеорией, потому что в ней много смыслов. Называйте, как хотите, но термин «метатеория» лично мне кажется удачным.

На формирование мнения о гештальт-подходе, помимо прочего, влияет то, как проходит сама терапия. У меня были пациенты, которые ранее прибегали к гештальт-терапии, иногда это была плохая терапия, и они вынесли из нее такую идею: метод гештальт-терапии – это просто говорить о чувствах. И только. Я проводил один тренинг в Англии, в поместье Бримстоун Мэнор. Там проводится много семинаров по гештальту, и в самом конце владелец особняка сказал: «Так это был семинар по гештальт-терапии? Удивительно! Вы даже не сломали ни одной колонны».

У меня был пациент, который до этого пятнадцать лет ходил на психоанализ и все еще страдал от депрессий. Его аналитик транслировал ему такое послание: единственное, что вам подходит, – это метод свободных ассоциаций. Вот такая терапия. Только свободные ассоциации и их трактовка аналитиком. Все. Этот пациент работал в одной фирме. У него были серьезные проблемы с личными отношениями, и большая часть его отношений протекала в форме электронной переписки. Я ему предложил: «Давайте вместе прочитаем вашу электронную почту». Он был в ужасе, потому что его хорошенько натаскали: нельзя обсуждать ничего, кроме ассоциаций. Вот так распространяется информация о практике терапии. Мы сами даем пациенту понятие о терапии, вольно или невольно.

Итак, в завершение. Релятивная гештальт-терапия, о которой я говорил, – это не новая система в терапии. Но она, по моему мнению, является сердцевиной гештальт-терапии. Мы говорим о включенности, но мы не настаиваем, что эмпатия или включенность – это все, что мы практикуем. Наше мышление этим не ограничивается. Мы не исключаем эксперимент. Мы не говорим, что вы должны ублажать пациента, и в любом случае не подразумеваем, что вы не должны быть естественными. Вы можете вступить в довольно жесткую конфронтацию с пациентом только из-за того, что вы честны в своем поведении, но вы при этом можете вести себя с достоинством и так, что это будет способствовать росту через признание опыта пациента.

Мы подчеркиваем необходимость уважения, сочувствия и по возможности наиболее полного переживания терапевтом опыта пациента. Мы настаиваем на центральной значимости парадоксальной теории изменения и пристального внимания к эпизодам контакта в терапии и, особенно, – к сбоям в контакте. Мы уделяем особое внимание качеству межличностной связи в терапии.

Я думал, что мое заключительное слово будет длиннее, но, думаю, можно на этом остановиться. Я бы хотел поработать с кем-то из вас. Давайте пересядем. Три или четыре человека – подойдите ко мне, и мы поработаем.

Литература

1. *Beisser A.* The paradoxical theory of change / A. Beisser // J. Fagan & I. Shepherd (Eds.). *Gestalt Therapy Now*. – New York: Harper, 1970. – P. 77–80.
2. *Miller M.* Intimate Terrorism: The deterioration of erotic life / M. Miller. – New York: Norton & Co, 1995.
3. *Perls F.* Gestalt therapy: Excitement and growth in the human personality / F. Perls, H. Hefferline, P. Goodman. – Highland, New York: The Gestalt Journal Press, 1951/1994.
4. *Wertheimer M.* Productive Thinking / M. Wertheimer. – New York: Harper and Brothers, 1945.
5. *Wheeler G.* Self and shame: A new paradigm for psychotherapy / G. Wheeler // R. Lee & G. Wheeler (Eds.). *The Voice of Shame: Silence and Connection in Psychotherapy*. – San Francisco: Jossey-Bass Publishers, 1996. – P. 23–60.
6. *Yontef G.* Preface to the German edition of *Awareness, Dialogue & Process* / G. Yontef // *The Gestalt Journal*. – 1999. – XXII. – 1. – P. 9–20.

ОТ ПОЛЯ К СИТУАЦИИ

Многие годы, особенно под влиянием Фрейда, психоанализ и вышедшие из него направления в психотерапии формировались в соответствии с так называемой научной моделью, где считалось, что наблюдатель занимает внешнюю позицию, а не включен в поле опыта.

С этой позиции терапевтические отношения легко сводятся к проблеме переноса, проблема переноса – к проигрыванию внутриспсихических конфликтов, внутриспсихические конфликты – к истории детства и так далее. Такая серия последовательных редукций, даже если и позволяет терапевту строить множество гипотез о человеческой психике, не допускает и подобия открытости в терапевтической встрече.

На мой взгляд, психотерапия столкнулась с альтернативой и должна выбрать:

– либо она опирается на психологическую модель, в которой рассматривается одна личность, как у Фрейда (даже если то, что я называю фрейдистской моделью, зачастую есть результат непонимания трудов Фрейда), и которая ограничивает терапевта определенным типом присутствия и функционирования;

– либо она ориентируется на психологию, исследующую взаимодействие двух личностей, на модель, которую предложил Ференци и развивали Балинт, Винникотт²³ и многие другие, и в такой модели терапевт более не находится вне поля опыта.

Основатели гештальт-терапии в своей книге колеблются между двумя этими полюсами. Влияние Перлза и его определение контакта как «пойти к... и взять у...» больше ориентированы на идею «поиска объекта», как у Фейрберна²⁴, – не слишком большое эпистемологическое отступление от теории драйвов Фрейда. С другой стороны, влияние Гудмена в том, что он рассматривал контакт как творческое приспособление, как производство смыслов из опыта в поле «организм-среда». Оба они сходились на том, что считали чрезвычайно важными понятие поля и непосредственно вытекающую из него особую теорию Self. Но вследствие специфических предпосылок и предубеждений Перлз будет зачастую склонен овеществлять поле и Self, тогда как Гудмен будет рассматривать поле и Self как находящиеся в потоке, в постоянном движении и изменении.

Какое поле?

Вот почему даже сегодня гештальт-терапевты так по-разному видят поле и, следовательно, Self. Для некоторых из нас поле будет означать лишь признание того факта, что у их пациента есть некоторое окружение, своя культура, история, группа знакомств и отноше-

²³ **Шандор Ференци** (1873–1933) – венгерский психоаналитик, один из наиболее заметных единомышленников Фрейда, основатель Венгерского психоаналитического общества, создатель учения об интроекции. **Майкл Балинт** (1896–1970) – венгерский психиатр и психоаналитик, специалист по групповой психотерапии и групповому психоанализу, с 1939 года жил и работал в Англии и США. **Дональд Винникотт** (1896–1971) – британский педиатр и детский психоаналитик, один из важнейших представителей теории объектных отношений. – *Прим. перев.*

²⁴ **Рональд Фейрберн** (1889–1964) – английский психоаналитик, один из основоположников теории объектных отношений, автор книги «Психоаналитические исследования личности». – *Прим. перев.*

ний, которые требуется принять во внимание; фигуры, которые строятся в этом непрерывном процессе, причастны к фону окружающей среды. Понятия фона, среды и поля становятся все более синонимичными. Сам я даже предпочитаю здесь использовать слово «контекст»²⁵.

Для других более очевидными покажутся воззрения Курта Левина. Но, насколько я разбираюсь в трудах Левина, его подход далеко не однороден. Поле рассматривается как «поле сил», воздействующих на данный предмет. Параллель с магнитным физическим полем является любопытной метафорой, когда она используется в индивидуальной психологии, но становится более уязвимой, когда речь идет о взаимодействии двух личностей. Когда поле возникает из группы или из системы «человек – человек», становится трудно избежать его интерпретации как материальной субстанции или вещи! Кроме того, если, как рекомендует Левин, мы включаем в поле наблюдателя, то поле, воспринимаемое наблюдателем *A* и наблюдателем *B*, оценивается по-разному и субъективно. Поэтому когда говорят о таком «поле» (в оценке *A* или *B*), то все дальше уходят от этого понятия в его применении к группе или межличностному полю.

Если грубо свести употребление понятия поля к трем значениям, то третье его значение будет ближе к феноменологическому. Это поле сознания или опыта. С этой точки зрения, которую можно назвать «субъективной» или «эмпирической», поле становится таким «жизненным пространством» ощущений и поступков, чувств и смыслов любого данного индивида. Согласно такому определению, субъективное «поле» любого конкретного человека не может быть с точностью переживаемо другим человеком, его лишь можно приблизи-

²⁵ Чтобы окончательно провести различие между этими понятиями, я охотно принимаю определения, предложенные Барвайзом: **контекст** – это то, что обеспечивает построение смыслов из «артикулированных фрагментов» информации, содержащихся в ситуации; **фон** – это совокупность элементов, используемых для формулировки «неартикулированных компонентов» этой информации; **обстоятельства** служат для определения «артикулированных не-компонентов» этой информации. – *Прим. автора.*

тельно исследовать с помощью эмпатии, понимания, осмысления, интуиции, умозаключения или любого другого способа восприятия, которыми обычно пользуются при изучении субъективного характера чьего-либо опыта.

Когда Перлз и Гудмен говорят о контакте и некоторых других полевых феноменах, они неоднократно проводят различие между выражениями *in the field* – «в поле» и *of the field* – «из поля»²⁶. Когда мы говорим о «предмете», «организме», «контакте» как явлениях, событиях поля (*of the field*), но – не в поле (*in the field*), становится более понятным, что в первом случае поле рассматривается как поток, а во втором оно овеществляется.

Чтобы постараться прояснить некоторые явления в полевой перспективе, я могу пользоваться инструментами и структурами поля во всех трех значениях, и даже в других значениях, которые я здесь не упомянул, например из теории морфогенетических полей, поскольку они представляют для нас чуть ли не главный интерес: как поля создают формы, как они придают форму нашему опыту и т. д. Но давайте будем последовательными и продолжим наше исследование.

Терапевтическая ситуация

Как вообще говорить о так называемом поле, если оно состоит из одного пациента и одного терапевта? Следует заметить, что, хотя Перлз и Гудмен ставили вопрос поля в центр создаваемой ими теории, они редко напрямую о нем говорили. С другой стороны, если внимательно заглянуть в текст, обнаруживается, что они очень часто используют понятие *ситуации*. Я задержусь на этом моменте, потому что считаю, что он дает хорошую возможность прояснить и уточнить нашу перспективу.

²⁶ То есть происходящие из поля, являющиеся частью поля. – Прим. ред.

Терапевтический сеттинг²⁷, чем бы он ни являлся, – это прежде всего определенный тип ситуации. Осознавать, как текущая обстановка воздействует на нас, – это еще один путь к осмыслению того, как на нас могли повлиять некоторые ситуации в прошлом. Осознание того, как мы создаем (в том числе совместно) ситуацию в «здесь-и-сейчас», – тоже один из путей к восстановлению и наращиванию наших способностей к творческому приспособлению.

Я был сильно озадачен, когда вдумался в короткую фразу у Перза, Хефферлина и Гудмена, там, где они говорят об Id: «Id ситуации» – без каких-либо дальнейших пояснений! (Опять-таки, это Id *ситуации* – не Id *в* ситуации!) Нам самим предстоит разрешить или осмыслить это удивительное предположение, которое уводит нас далеко в сторону от пути, проложенного Гроддеком²⁸ и Фрейдом, далеко от теории драйвов и тех так называемых внутренних сил, которые нами руководят. Впоследствии я обнаружил, что они не раз используют понятие ситуация. Например, одна из характеристик Self – быть «вовлеченным в ситуацию»; невроз описывается как «хроническая чрезвычайная ситуация низкой интенсивности», сама психотерапия почти повсеместно описывается преимущественно на языке ситуации, например, в следующем фрагменте из предисловия к их книге (курсив мой. – Ж.-М. Р.): «Терапевтическая *ситуация* есть нечто большее, чем простое статистическое событие для доктора и пациента. Это встреча доктора и пациента. [...] Ни полное понимание организмических функций, ни наилучшее знание об окружающей среде (обществе и т. д.) не охватывают всю *ситуацию*. Только взаимодействие организма и среды составляет психологическую *ситуацию*, а не организм и среда по отдельности. [...] Чтобы сделать это, мы меняем

²⁷ **Сеттинг** (от англ. *setting* – «обстановка», «окружение», «место действия») – необходимые для психотерапевтического сеанса условия и ограничения, накладываемые на процесс его проведения.

²⁸ **Георг Гроддек** (1866–1936) – один из основателей психосоматической медицины. У него Фрейд позаимствовал понятие «Оно».

нашу точку зрения на терапевтическую *ситуацию*. [...] Таким образом клиническая *ситуация* становится экспериментальной».

Я часто с удивлением замечал, что большинство гештальт-терапевтов, желая повысить свою квалификацию, стремятся больше узнать об «организмических функциях» (из биологии, исследований мозга и других функций, теории психики и т. д.), но редко обращаются за лучшим «знанием об окружающей среде (обществе и т. д.)» к социологии, экологии, антропологии и т. д. Конечно, каждый из этих подходов представляет интерес, но наши отцы-основатели этими словами побуждают нас не ограничиваться «абстракциями», как они позднее это назовут (включая организм и среду, помимо прочего), но идти дальше и глубже исследовать «ситуацию».

Понятие ситуации настолько обыденно, что оно редко останавливает на себе внимание. Оно сродни некой данности, которая подразумевается и редко становится фигурой. Однако в течение десятков лет отдельные ученые, особенно из школы Ирвина Гофмана в Чикаго, сосредотачивались в своих исследованиях именно на ситуации. Не подлежит сомнению, впрочем, что наибольший интерес к этому подходу обнаруживается в работах Джона Дьюи²⁹. Мы также должны иметь в виду, что Дьюи оказал чрезвычайно важное интеллектуальное влияние на Пола Гудмена. Так, например, различие, проводимое между понятиями «в поле» и «из поля», похоже, позаимствовано непосредственно у Дьюи, который подчеркивал, что организм живет не в среде, но за счет среды³⁰.

²⁹ Джон Дьюи (1859–1952) – американский философ и педагог, представитель философского направления прагматизма. Цель философии по Дьюи – помочь человеку в потоке опыта двигаться по направлению к поставленной цели и достигать ее. Согласно Дьюи, основная задача философии не в том, чтобы, «правильно используя опыт, добиваться единичных целей, а в том, чтобы с помощью философии преобразовать сам опыт, систематически совершенствовать опыт во всех сферах человеческой жизни».

³⁰ В оригинале – from the field. – Прим. ред.

Включенность в ситуацию

Когда Перлз и Гудмен, определяя особенности Self, описывают его как «включенность в ситуацию», они поясняют: «Мы подразумеваем, что не существует восприятия себя или других вещей, отличного от персонального переживания ситуации». «Я» возникает из ситуации и, наряду с Другим, участвует в создании ситуации. Еще до построения любого гештальта в рамках терапевтической сессии ситуация уже начинает выстраиваться и станет фоном для будущих фигур. Self будет – или не будет – разворачиваться в связи с ситуацией, какой бы она ни была. Если мы согласимся с идеей Self как постоянно меняющейся функцией поля, функции, обращение к которой происходит в момент и по причине активного творческого приспособления, мы должны будем с особым вниманием отнестись к созданию благоприятных условий для актуализации или восстановления Self. Невроз, определяемый как потеря функции Self и запускающий рутинные процедуры, вторичные физиологические проявления, поведенческие шаблоны, обеспечивающие минимальное приспособление, можно рассматривать как неприятие ситуации. Невротик ведет себя так, будто в любой ситуации «здесь-и-сейчас» нет ничего нового, как если бы эту ситуацию можно было свести к некоторым ее составляющим, раз и навсегда закрепить в качестве мыслительных шаблонов, паттернов чувств и типов поведения.

Давайте вернемся к определению невроза как «хронической чрезвычайной ситуации низкой интенсивности» и к выводам для терапевта, сделанным Перлзом и Гудменом. Любой организм в новой для него ситуации дисбаланса, опасности, угрозы и потребности выживания, то есть в ситуации, которую наши авторы называют «чрезвычайной», дает всесторонний и адекватный ответ: всесторонний, поскольку он задействует перцепцию, проприоцепцию, мысли и представления, моторику и т. д.; адекватный, поскольку актуализирующийся таким образом потенциал на границе контакта обеспечивает

спонтанную и творческую реакцию на событие. Способности к ориентации и манипулированию в поле полностью раскрываются и противодействуют любым нарушениям поля.

В попытках восстановить некий баланс путем проб и ошибок либо путем «отключения» или галлюцинирования устанавливается некоторое низкоинтенсивное хроническое состояние нарушенного равновесия и адаптивного гештальта. В подобном случае возникает двойное напряжение: опасность и фрустрация, которые доводят друг друга до степени невроза. Перлз и Гудмен как раз и называют это «хронической чрезвычайной ситуацией низкой интенсивности», предлагая эту формулу в качестве одного из определений невроза. В такой ситуации любой опыт на границе контакта влечет стремление редуцировать переживание поля с помощью двух вспомогательных функций: умышленного «отключения» и неумышленной гиперактивности.

«Если невротическое состояние – ответная реакция на несуществующую хроническую чрезвычайную ситуацию низкой интенсивности, которая характеризуется средним тонусом, унынием и постоянной настороженностью (вместо либо релаксации, либо наэлектризованности и отчетливой гибкой бдительности), тогда целью является концентрация на существующей хронической чрезвычайной ситуации высокой интенсивности, с которой пациент может фактически справиться и использовать это для развития» (Перлз, Хефферлин, Гудмен, IV, 12).

Таким образом, психотерапия становится встречным кризисом, который выводит из хронического кризиса многие параметры психики, но – в новом экспериментальном и безопасном контексте – лишает пациента архаичных решений, подталкивая его к выработке новых решений, соответствующих новизне ситуации. Мы должны «сосредоточиться на структуре актуальной ситуации как задаче творческого приспособления, устремиться к совершенно новому синтезу и сделать это основной задачей терапевтической сессии» (Перлз, Хефферлин, Гудмен, IV, 11). Именно эта способность – именно она! – в гештальт-терапии называется Self. Тем самым восстановительная работа Self,

по всей видимости, гораздо больше связана с погруженностью в ситуацию, чем с любого рода осведомленностью о человеческой психике.

Таким образом, исходя из ситуации, «Id ситуации» включается с первых минут любой терапевтической встречи и является неотъемлемой частью того, что мы называем преконтактом. Но преконтакт нельзя рассматривать только как *фазу* внутри последовательности контакта, потому что преконтакт является также специфической модальностью³¹. Иногда, даже на более поздних стадиях построения гештальта, приходится «возвращаться» к ситуации, чтобы задать ее более явно и определенно, помогая тем самым прояснить соотношение «фигура-фон» и усилить его контраст. Теоретики деvelopeментализма³² постоянно проводят мысль о том, что любая стадия развития не замещает собой предыдущую, но дополняет ее, и что разработка содержания каждой стадии продолжается даже после перехода к дальнейшим стадиям (например, см. работы Дэниэла Стерна). В одном давнем интервью Ирвин Польстер заявил: вероятно, самое важное, чему я научился у Пола Гудмена, – это рассматривать возраст зрелости как дополнение к детству, а не просто как более поздний этап жизни. Вот эта самая логика – «вместе с тем», а не «вместо того» – пронизывает собой всю книгу Перлза – Хефферлина – Гудмена «Гештальт-терапия». Рост, встроенный в непрерывный поток сменяющих друг друга ощущений, – тот же самый процесс, что происходит при построении гештальта, происходящем в течение короткого времени, то есть на протяжении терапевтической сессии. Ситуация, рассматриваемая как основание для терапевтической встречи, строится на протяжении каждой сессии. Часто бывает полезным подробнее разбирать составные части ситуации по мере их развертывания, поскольку ситуация создает нас, а мы, со своей стороны, творим ситуацию.

³¹ Modality (англ.) – модальность. Релевантные словарные значения также: 1) способ (терапевтического) воздействия; 2) вид ощущения (тактильный, визуальный). – *Прим. перев.*

³² Концепция, согласно которой развитие является непрерывным прогрессивным процессом. – *Прим. перев.*

Что значит сосредотачиваться на ситуации?

Когда у меня на приеме сидит пациент и говорит, что ему страшно, у меня возникает альтернатива: я могу слушать его как человека, который говорит мне какие-то слова, или – я могу слушать его слова не просто как слова, произносимые в определенной ситуации, но также как слова *из* ситуации, как *если бы* они принадлежали недифференцированному полю, которое необходимо исследовать. С классической позиции индивидуалиста я бы сосредоточился (что я раньше и делал в течение многих лет) на страхе пациента: как он его ощущает, откуда берется страх, о чем он напоминает пациенту, какие проекции формируют его и так далее. Придерживаясь такой точки зрения, терапевт приходит к мнению, что он получает все более и более полное знание о пациенте. Если что-то ему кажется «естественным», потому что так «принято» считать, то такова его позиция, а на самом деле – всего лишь «выбор», основанный на предубеждении.

Другая альтернатива, тоже связанная с предубеждением, – смотреть на страх как на «изначально» относящийся к ситуации. Может быть, этот страх у пациента – реакция на встречу со мной? Может, это я его пугаю? Может быть, я его пугаю своей реакцией на него или на нашу встречу? А вдруг «его» страх – на самом деле мой страх? А может быть, это лишь атмосфера, которая устанавливается между нами?

Использование ситуации в качестве отправной точки не имеет ничего общего с истиной: это всего лишь методологический выбор, основанный на приверженности конкретной теории. То, что я обобщенно называю «мной», зачастую можно рассматривать как преждевременную дифференциацию поля. «Опыт предшествует “организму” и “среде”, которые суть обобщение опыта» (Пол Гудмен). Непрерывная и постепенная дифференциация, от интеграции к индивидуации и обратно, приводящая к нарушению устойчивости любого фиксированного набора саморепрезентаций («Это я / Это не я»), – самая суть

терапевтической работы и самоконструирования посредством рефлексивности.

Этот вариант немного отличается от диалогического, хотя целый ряд диалогических представлений могли бы здесь удачно сойтись. Диалогический подход, даже если он учитывает проблематику поля, на мой взгляд, работает так, как если бы уже имелось два безусловно определившихся индивида, два субъекта, которые встречаются и в результате этого трансформируют свой опыт. Эпистемологически это скорее относится к термину «в поле», чем «из поля». Здесь мы имеем два индивидуированных человека вместо постепенной индивидуации этих двух людей.

А вот темпоральность³³ понимается иначе, несмотря на то, что при ситуационном подходе, который я отстаиваю, легко реализуется диалогический компонент. Здесь нельзя не вспомнить об одной из главных функций – вербализации, которую многие теоретики любили ставить на почетное место: говорить – значит заполнять пространство между собой и другим, преодолевая первоначальное разделение, иногда обманывая себя, что это возможно, хотя бы на короткое время. Но и это притязание тщетно: это – бесконечное усилие, подобное сизифову подвигу, только здесь Сизиф не катит в гору камень, а мостит из слов мост через пропасть.

В процессе индивидуации на самом деле есть моменты, когда я есть Я, а ты есть Ты, и мы можем встретиться. Но есть и периоды времени, где я – это Ты, а ты – это Я, в другие моменты существуют только Он, Они, Оно, в следующий раз есть Мы, пусть и иллюзорное, а иной раз я не буду иметь понятия, кто – я и кто – ты.

³³ **Темпоральность** – временная сущность явлений, порожденная динамикой их особенного движения; протяженность во времени. В философии экзистенциализма темпоральность человеческого бытия противопоставляется вещи, отчужденному времени. В феноменологической социологии понятие темпоральности используется для описания таких динамических объектов, как личность, социальная группа, класс, общество, ценность. В филологии темпоральность, или текстовое время, – текстовая категория, с помощью которой содержание текста соотносится с осью времени. – *Прим. перев.*

Эти изменения поля (или ситуации)³⁴, допускающие рефлексия по поводу и того, и другого как отдельных субъектов, есть динамика контакта. Я уже неоднократно настаивал на том обстоятельстве, что гештальт-терапия имеет больше признаков глагола, чем существительного единственного числа, она представляет собой культуру действия, а не единичную сущность. В этой логике, когда я слушаю пациента, рассказывающего мне свои истории или сны, я с готовностью прислушиваюсь к глаголам как к фигурам, потому что употребляемые в речи глаголы – это ключи к пониманию динамики ситуации. Допустим, пациент, рассказывая мне свой сон, говорит, что в этом сне он выбрасывает свою ручку. Далеко не считая эту деталь «несущественной», я мог бы задержаться на этой детали и исследовать возможные запутанные связи: есть ли в этом неосознанное желание пациента бросить терапию? Опасение, что я от него откажусь? И так далее. Кроме того, сосредоточенность на ситуации с целью идентификации ее составных частей делает меня гораздо более восприимчивым к тому, что «здесь», а не к тому, что «не здесь». Преждевременный акцент на том, что «не здесь», часто предполагает неявное «должно быть здесь», что почти неизбежно вызывает у пациента чувство стыда. Если я замечаю, что пациент все время рассматривает картину у меня за спиной, это не обязательно означает, что он избегает моего взгляда. Когда у пациента сдавленное дыхание, а когда он едва дышит – это не одно и то же, и такие вещи надо подмечать. Надо также различать, когда пациент просто говорит монотонно, а когда он явно сдерживает эмоции.

Еще несколько слов к вопросу о «ситуации»

Любой гештальт-терапевт, привычно рассматривающий любую человеческую активность (мышление, действия, речь, чувства, иссле-

³⁴ Курсив автора; здесь родительный падеж соответствует предлогу of. – *Прим. ред.*

дование окружающей среды и т. д.) как явление на границе контакта, назовет это «деятельностью, обусловленной ситуацией» (situated activities). Чтобы взяться за разработку понятия ситуации как основы терапевтической практики, я изучал труды многих исследователей в гуманитарной сфере (в социологии, этнометодологии, семиотике, философии, экопсихологии и т. д.). Помимо множества книг, которые я прочитал в основном по-английски, я в наибольшей степени полагался на одно французское исследование – «Логика ситуаций: новые подходы к экологии социальной активности» под редакцией Мишеля де Форнеля и Луи Кере. Огромное преимущество этой книги в том, что она представляет собой обзор различных исследований на эту тему, опубликованных во множестве книг. Эта работа дала мне как гештальт-терапевту целый ряд подсказок, которые, конечно же, нуждаются в дальнейшей разработке.

Ситуация есть «фрагмент окружающей среды, в котором находятся ее участники и который они определяют посредством паттернов индивидуации без возможности извлечь из них какое-либо объективное знание или целиком заключить в них пропозициональную логику своих утверждений»³⁵.

*А. Ситуация управляет опытом*³⁶.

Ситуация не только возникает, она еще способна управлять опытом. Культурные особенности управляют поведением людей в соответствии с их присутствием в ситуации встречи³⁷.

В. Ситуация есть объект репрезентации.

Ситуация – это то, к чему субъекты приспособляются с помощью определений, которые они ей дают. Следовательно, эти определения предшествуют любому акту воли³⁸.

С. Действовать значит управлять ситуацией.

³⁵ Определение из книги Барвайза «Ситуация в логике».

³⁶ См. «Искусство переживания» Дьюи.

³⁷ См. работу Э. Гоффмана «О пренебрежении ситуацией».

³⁸ См. цитату из Томаса и Знанеcki в книге Форнеля и Кере.

Разумный участник ситуации не просто анализирует ситуацию, в которой находится, но фактически выстраивает ее. Релевантные детали и особенности, отбрасываемые или выбираемые для построения ситуации, формируют непосредственный контекст для действия.

D. Понимать ситуацию значит уметь объяснить действие.

Карл Поппер утверждал до известной степени: если достаточно хорошо проанализировать действия субъекта, то их можно объяснить из ситуации, даже не прибегая к психологии: любое действие соответствует ситуации. Индивид одновременно находится в поле возможностей и в поле принуждений³⁹.

E. Ситуации отличаются неопределенностью.

Этнометодология, со своей стороны, полагает, что ситуация всегда очень неопределенна: она постепенно раскрывается и обнажается в соответствии с ее участием в некотором происходящем действии. Опираясь на гештальт-психологию и феноменологию, этнометодологи считают, что обстоятельства, ситуации, события демонстрируют относительную прозрачность в силу непосредственной связи чувства и значения, восприятия и движения. Смысл ситуации определяется одновременным существованием всего вышеперечисленного.

F. «Смысл есть отношение между ситуациями»⁴⁰.

G. Относится ли смысл к восприятию или пониманию?

Людвиг Витгенштейн (см. его «Заметки по философии психологии»), который почерпнул изрядную долю вдохновения у Вольфганга Кёлера и в трудах гештальт-психологов, поучаствовал в актуальной дискуссии на эту важную тему: он считал, что можно *воспринимать* смыслы, не прибегая к умозаключениям. Восприятие смысла – неотъемлемая часть восприятия вещей. В этом он расходился с Кёлером, утверждавшим, что смысл проистекает из специфического акта смыслонаделения, который наступает *после* акта восприятия органами чувств. Витгенштейн очень близко подходит к феноменологиче-

³⁹ Ср. с экспериментальными кризисами из книги Перлза – Хефферлина – Гудмена.

⁴⁰ Барвайз. «Ситуация в логике».

ской посылке об «инструментальности», которая заставляет нас постигать в едином акте и стул, и что «на нем сидят». Позже мы увидим, как эта идея задействована в понятии «аффорданс»⁴¹. Мы непосредственно воспринимаем объекты, события, ситуации – вместе с присущим им значением.

Н. Аффорданс.

Английский глагол afford означает «позволять себе», то есть иметь средства сделать что-нибудь. Понятие аффорданса, видимо, впервые было использовано Гибсоном в развитие учения Левина о валентности⁴². Аффорданс описывает способ, каким может восприниматься окружающая среда в соответствии с нашими наличными возможностями для вмешательства. Однако по Гибсону аффорданс объектов среды воспринимается непосредственно, а смыслы находятся вне воспринимающего субъекта. Активное восприятие ситуаций, соответственно, регулируется посредством поиска аффордансов. Понятие аффорданса у Гибсона далеко от идеи конструктивистов о том, что нет познаваемой реальности кроме той, что мы сами конструируем. Но в критических исследованиях по использованию этого понятия подчеркивается, что аффорданс («восприимчивость») объектов, событий и ситуаций зависит от интенций и перспектив, которые стандартизируемы и социально организуемы.

⁴¹ **Аффорданс** – «приглашающее» (манящее) качество воспринимаемых предметов и событий (*Большая психологическая энциклопедия*); ситуация, в которой объект воспринимается с указанием того, что с ним нужно делать (*Жмуров В.А. Большая энциклопедия по психиатрии*). Термин affordance можно приблизительно перевести как «восприимчивость». – *Прим. перев.*

⁴² **Валентность** в теории поля Курта Левина – психологическая значимость объекта, события, человека, цели, области и т. д. в жизненном пространстве индивида. Левин использовал характеристики «отрицательная» и «положительная» для обозначения валентности предметов, которых избегают и к которым стремятся, соответственно.

Заключение

«Ситуации не подталкивают нас к действиям, они также не являются простым фоном для реализации наших намерений. Мы воспринимаем ситуацию лишь в соответствии с нашими способностями и имеющейся склонностью к действию» (Ханс Йоас⁴³).

Хотелось бы еще раз вернуться к одному из моих любимых примеров. Женщина, возраст – за шестьдесят, во время нашей первой или второй сессии долго рассказывала о том, как ее постоянно «достают» дети и внуки, которые вторгаются в ее жизнь и высасывают из нее соки. Это была вторая половина дня, стояла прекрасная летняя погода. Вдруг очень сильный луч солнца упал на лицо женщины, ослепив ее, чему она не придавала значения. («Увиденное, но не замеченное», как сказали бы знатоки теории ситуаций). Ей было бы достаточно сдвинуть стул на несколько сантиметров в сторону, чтобы уклониться от солнца, которое заставляло ее ужасно щуриться. Но «мы воспринимаем ситуацию лишь в соответствии с нашими способностями и имеющейся склонностью к действию», как сказал Йонас. Очевидно, недостаток у нее способностей к действию не позволил ей понять ситуацию... Поэтому вряд ли имело смысл сразу разбирать ее семейные взаимоотношения, ее трудности с установлением пределов и границ, до тех пор пока ее непосредственный контакт с ситуацией, как в приведенном выше примере, не станет более осознанным.

Гештальт-терапевт работает над процессом построения фигур. Гештальт-терапия – это терапия, или анализ, гештальта (Перлз, Хефферлин, Гудмен, I, 7). Однако особого нашего внимания требует не столько фигура как таковая, сколько отношения между фигурой и фоном, которые составляют фигуру и удерживают ее. Вырванная из контекста фигура не имеет смысла. Художник Марсель Дюшамп поразительным образом это продемонстрировал, выставив писсуар из

⁴³ Ханс Йоас (р. 1948) – современный немецкий социолог и социальный теоретик, создавший теорию креативного действия.

туалета в качестве экспоната в музее скульптур. Именно с таких позиций гештальт-терапевт приступает к работе, которая также предполагает, что он обратит внимание на особенности компонента «здесь» в ситуации «здесь-и-сейчас» каждой терапевтической встречи.

ЧТО ЗА ПРЕДЕЛАМИ ПОЛЯ?

Итак, вы уже очень много узнали от предыдущих лекторов о поле, Self, границе, контакте и отношениях. Разумеется, я буду опираться на эти понятия. Но, поскольку я у вас последний докладчик, я немного отвлекусь в сторону, чтобы поговорить о предмете моего давнего интереса. Сосредоточусь на тех радикальных выводах для теории и практики гештальт-терапии, которые следуют из замещения в ней научной модели, доминирующей в большинстве прочих школ терапии, эстетической моделью, опирающейся на понятия здорового и патологического.

Поговорим подробнее не только о контакте, но и об искусстве контакта, о творческом отношении к его созданию. Любое искусство и навык зависят от человеческого побуждения что-то создать, каковое даже такой певец плотских наслаждений, как Д.Г. Лоуренс⁴⁴, считал более сущностным, чем наше желание совокупиться с другим человеком. В дальнейшем мы судим о созданном по таким критериям, как изящество, оживление и интерес, возбуждаемое этим предметом, масштаб и линии, лаконичность формы. Гештальт-терапию более

⁴⁴ Английский писатель, автор романа «Любовник леди Чаттерлей». – *Прим. перев.*

всего отличает то, что подобные же качества она использует для оценки здоровой деятельности.

Отправная точка в гештальт-терапии – это опыт (переживание). Причем определение опыта в гештальт-терапии уникально по двум причинам. Во-первых, здесь утверждается, что опыт переживается на границе контакта между индивидом и его внешним миром, поэтому мы не относим субъективное восприятие опыта только лишь к внутренней жизни индивида. Во-вторых, опыт не просто переживается – он создается. Снова и снова, в каждый момент времени. Следовательно, опыт есть результат творческой деятельности человека. Если вам показалось, что мы здесь вступаем на путь философии идеализма, где сознание первично, то это вовсе не так. Встречи, из которых формируется опыт, происходят в поле, а концепция поля в гештальт-терапии четко указывает на то, что нельзя создать нечто из ничего. Раз опыт не является данностью, то что-то должно ею быть, и это что-то мы называем полем, набором условий, которые предпосланы индивиду вместе с его миром.

Далее, в каком смысле можно говорить о существовании поля? Лично мне наиболее плодотворной кажется идея поля, пребывающего в промежутке между «ничто» и «нечто». Это тема сложна для понимания, и мне в этом помогли труды французского философа Жилия Делёза. Он определяет поле как «структуру возможностей», из которой для каждого субъекта возникает мир как «другой». Иными словами, поле в гештальт-терапии, как и в физике, можно рассматриваться как чистую вероятность. Оно существует, но не как объект, а как возможность проявиться. Если мыслить о поле в таком ключе, тогда переживание Self и Другого подобно проблеску света, поначалу едва мерцающего вдали и смутно различимого на бесконечном горизонте. Ни Self, ни Другого не существует целиком до тех пор, пока не проделана творческая, формирующая работа по актуализации того и другого.

Следующие две цитаты взяты не из трудов теоретиков гештальт-терапии, а у двух литераторов. Они добавляют красок в мою лекцию. Американский философ и бытописатель XIX века Генри Дэвид Торо писал: «Встает заря лишь того дня, для которого мы проснулись». А современный французский поэт и художник Анри Мишо в своем необычном повествовании о поездке в Эквадор высказывается еще сильнее: «Земля еще не круглая, нет. Это мы должны слепить из нее шар».

Именно в точке преобразования возможного в действительное эстетические ценности приобретают важность для теории и практики гештальт-терапии. Ясное описание того, как это происходит, можно найти в известном предисловии Пола Гудмена к написанному им тому из книги «Гештальт-терапия: возбуждение и рост в человеческой личности». Здесь Гудмен без труда обнаруживает эстетические ценности, возникающие непосредственно из феноменологического описания повседневного опыта. Для него феноменологическое и эстетическое существенным образом пересекаются. Для иллюстрации этого он приводит в качестве примера зрение, которое он определяет как овальной формы поле зрительного восприятия, которое находится «прямо перед глазами». Опыт видения – ни больше, ни меньше как этот овал, и он отличается специфическими свойствами: «Обратите же внимание, как в этом овальном поле начинают устанавливаться отношения между объектами, пространственные и цветовые». Подобным же образом Гудмен анализирует и слух: «Вы можете переживать опыт слухового восприятия через звуки “где-то рядом”: их реальный источник находится на границе контакта, и на этой границе они воспринимаются как единые структуры».

Уже в нескольких начальных предложениях, впервые излагая теорию гештальт-терапии, Гудмен производит кардинальный переворот в теории. Он не тратит времени на объяснительную методику, принятую в естественных науках (наука растолковала бы, что зрение вызвано воздействием внешних объектов на зрительные нервы). Сосредотачиваясь на овальном поле зрения, Гудмен осуществляет фе-

номенологическую редукцию, для которой не важны ни внешний мир, ни палочки и колбочки на сетчатке глаза, ни зрительные нервы. Вместо этого он от вопросов причины и следствия разворачивается к проблеме художественного свойства.

Когда вы сосредотачиваетесь на овале, пишет Гудмен, объекты начинают приобретать эстетические свойства, то есть предполагается, что они изначально таковых не имели. Они приобретают эти свойства лишь в той мере, в какой вы уделяете внимание процессу «видения» и «слушания», когда само ваше зрение и слух участвуют в активном осознании, не будучи лишь пассивными органами восприятия. Другими словами, видя, вы становитесь глазами, слушая, вы становитесь ушами. Можно сказать, что Self – в самом «смотре» и «слушании». Действительно, в минуты такого занятия Self есть не что иное, как зрение и слух («смотре» и «слушание»). В этом процессе создается нечто, не являющееся данностью. Это «нечто» лучше рассматривать не как внутреннее явление и не как что-то, существующее «вовне» (как истинный феноменолог, Гудмен заключает это слово в кавычки), его лучше всего описывать в терминах эстетики – ценность, структура, цвет и форма.

Гудмен ставит знак равенства между опытом (например, зрительным и слуховым восприятием) и реальностью с ее непрекращающимися изменениями, воспринимаемой как поток оформившихся структур. Конечно, мы можем назвать эти структуры гештальтами, а их единство, ценность, форму Гудмен и называл эстетическими отношениями. Уникальное достижение гештальт-терапии не только в разработке концепции поля, не только в ориентации на отношения, но и в оригинальной идее о том, что наше ощущение реальности – то, что мы называем опытом – не является заданным и формируется в месте встречи организма с новизной внешнего мира. Как бы там ни было, а деятельность по построению гештальта на границе контакта есть деятельностью эстетическая, поэтому мы можем смотреть на ре-

альность, которую мы считаем нашим опытом, так же, как мы рассматриваем и оцениваем произведение искусства.

Все это должно напоминать нам о том, насколько сложна структура настоящего момента. Об этом интересно поразмышлять, поскольку гештальт-терапия опирается в своей работе на настоящий момент. Но вот вам сложный вопрос: а существует ли настоящее или это всего лишь языковая конструкция? Американский философ Уильям Джеймс, оказавший влияние на Гудмена, писал: «В буквальном смысле настоящий момент есть чисто вербальное предположение, а не положение. Подлинное настоящее, когда-либо понимавшееся конкретно, — это уходящий момент, в котором догорающий закат времени и занимающаяся заря будущего отбрасывают друг на друга свой свет». Это цитата из его книги «Вселенная с плюралистической точки зрения». Настоящий момент нельзя остановить, как невозможно остановить субатомную частицу, — но оба они оставляют за собой след, доказывающий их реальность. Что же мы имеем в виду, когда спрашиваем клиента: «Что вы теперь чувствуете»? Важно разобраться в этом вопросе, потому что настоящий момент неуловим и по меньшей мере загадочен.

В самом деле, тот факт, что гештальт-терапия концентрируется на настоящем моменте, — или на том, что мы называем настоящим, — представляет собой огромный сдвиг в нашем понимании опыта, причем случившийся относительно недавно. В Древней Греции под опытом подразумевались не мимолетные ощущения или чувства, а устойчивый массив знаний, состоящий из происшествий, полезных наблюдений, жизненных историй, навыков и ремесел. Опыт был почти равнозначен культуре. Человек извлекал индивидуальный или коллективный опыт, чтобы строить суждения и выполнять какие-то задачи. Мы часто все еще используем слово «опыт» именно в этом значении. Когда мы говорим: «Мне нужно посоветоваться с опытным терапевтом», — мы имеем в виду комбинацию личного и коллективного опыта. А вопрос: «Где бы мне найти плотника с опытом изготов-

ления карнизов в викторианском стиле?» – означает, что этот плотник должен знать как старые, так и современные технологии. Здесь слово «опыт» передает значение приобретенных и усвоенных навыков и ремесел, технологий и мудрости. Другими словами, это нечто завершенное, конечный продукт, который можно приобрести, передать и использовать. В быту все еще широко распространено значение слова «опыт» как произошедшего события, случая. Мы говорим: «У меня на прошлой неделе был такой опыт, сейчас расскажу». Или, предвидя завершение некоего события в будущем: «Для меня это станет важным опытом». Но странно было бы услышать такое: «Пожалуйста, не беспокойте меня, я в середине важного опыта».

Очевидно, мы имеем в виду кое-что другое, когда в гештальт-терапии говорим об опыте в настоящем. Новый ракурс, под которым мы рассматриваем старое, традиционное понятие, сформировался, как я полагаю, под воздействием современных философских течений, повлиявших на гештальт-терапию, таких как экзистенциализм и феноменология. Экзистенциальная феноменология помещает человека как воспринимающего субъекта внутрь его собственного мира, принимая это за исходный пункт философского исследования, – совсем как мы в клинической практике. Без этого не было бы никакого смысла спрашивать человека: «Что вы испытываете?» (а мы склонны спрашивать об этом клиента каждые пять минут). Полагаю, однако, что мы сегодня слишком переоцениваем осмысленность этого вопроса. Мы часто задаем его, когда у нас кончаются идеи в терапевтическом сеансе, при этом довольно часто клиент просто не понимает, что от него хотят услышать. По одной лишь этой причине стоит сохранять – даже в гештальт-терапии, сосредоточенной на настоящем моменте, – древнее и традиционное значение опыта как результата деятельности, в котором заложены ценности, выбор и смысл. Сегодня мы бы добавили, что они складываются в самом процессе их создания.

Само определение Self в «Гештальт-терапии» объясняется приверженностью Гудмена феноменологии и эстетике. Соответствующая

цитата тоже хорошо известна, ее можно найти в начале книги: «Self есть граница контакта в действии. Ее активность формируется из фигур и фонов. Self совершенно определенно является интегратором: это художник жизни». Очевидно, для Гудмена идея Self как художника жизни – нечто большее, чем плодотворная метафора. Это – описание роли, которую Self играет в придании опыту формы и ценности, подобно роли творящего художника в каждый момент проживаемого опыта. Это выдающаяся идея, и можно только удивляться тому, что гештальт-терапия к ней пришла в эпоху, когда психоанализ правил бал, рекламируя свое отношение к искусству как к бессознательным фантазиям и желаниям.

Отчасти ответ на этот вопрос, без сомнения, кроется в том факте, что каждый из основателей гештальт-терапии так или иначе занимался искусством. Перед тем, как поступить в школу медицины, Фриц Перлз учился у Макса Рейнхардта, одного из крупнейших режиссеров немецкого театра. Лора Перлз была всецело увлечена музыкой и танцем, откуда она позаимствовала свои приемы работы с телом. Пол Гудмен был беллетристом, драматургом и очень хорошим поэтом. В течение всей жизни он публиковал свои литературные произведения наряду с обширной критикой по социокультурным вопросам. Изадор Фром не занимался непосредственно искусством, но у него не было и формальной подготовки как психолога или психиатра: в колледже он изучал философию. Он тоже серьезно интересовался литературой. Однажды он сказал мне, что узнал о человеческой природе из книг Пруста или Генри Джеймса не меньше, если не больше, чем из трудов Фрейда. Поэтому его занятия разными видами искусства и глубокий интерес к ним сопровождали его в работе над основами теории гештальт-терапии.

Как этот инновационный эстетический подход сказывается на клинической практике в гештальт-терапии? Поскольку эстетическая основа гештальт-терапии заложена в понимании контакта как встречи между Self и Другим, которая каждый раз происходит заново, задача

терапевта – наблюдать за тем, как это происходит непосредственно в сеансе терапии. Изадор Фром, один из основоположников гештальт-терапии и, возможно, наиболее последовательный выразитель гештальт-теории, всегда настаивал на этом моменте. Контакт, говорил он, это не состояние, в котором вы находитесь или не находитесь, это – деятельность. Контакт – это скорее глагол, а не существительное⁴⁵, поэтому правильнее было бы говорить о контактировании. Например, он подчеркивал, что в терапии надо работать не с воспоминаниями, как если бы прошлое привносилось в настоящее – в данную ситуацию терапевтической сессии – как неподвижный ментальный объект, а – с припоминанием, с текущим моментом деятельности, в котором воссоздается прошлое. Припоминание предполагает повторную сборку элементов или фрагментов прошлого опыта и получения в результате некоего нового целого. Это наиважнейшая, ключевая особенность гештальт-терапии не только потому, что она выдвигает на первый план процесс, а не результат, но и потому, что она показывает: припоминание – это не повторение, а создание чего-то нового. Подобным же образом для Фрома было важнее не различать проекции и интроекции, а наблюдать за текущим процессом проецирования или интроецирования.

Тревожный пациент – такой же художник, как и здоровый человек. Просто ему случилось заняться творчеством по созданию нездоровья вместо здоровья. Эстетический подход в гештальт-терапии имеет большое значение для диагностики. Самое точное, что можно сказать о неврозе, – что это плохое искусство. Подобно картине, от которой хочется отвернуться и уйти, искусство невроза вторично, стереотипно, плохо продумано и неуместно. Но главное, оно монотонно и скучно. Чем выше степень расстройства, тем монотоннее произведение. Навязчивый, маниакальный нарратив вечно «заедает». Он все время возвращается на одну и ту же дорожку, снова и снова

⁴⁵ В английском языке слово *contact* в зависимости от синтаксической позиции в предложении означает и «контакт», и «контактировать; вступать в контакт». – *Прим. перев.*

воспроизводит одно и то же. Параноик превращает любую ситуацию, даже любовный роман, в шпионский боевик или «фильм нуар» с угрозами и предательством. Для истероидной личности каждая ситуация – постоянный кризис, самая восхитительная или самая ужасная вещь, которая когда-либо случалась, – и так до тех пор, пока измученная аудитория не начнет умолять об антракте.

Давайте более детально проиллюстрируем, как работает этот подход. Возьмем в качестве примера параноика и посмотрим, как этот принцип – Self как художник жизни – применяется даже к патологическому характеру личности. Какого рода художником является параноик? Пожалуй, в высшей степени одаренным. Американский социолог и антрополог Эрнест Беккер в своей книге «Ангел в доспехах» пишет, что паранойя – это поэзия человека, который стоит на хрупком пьедестале и чувствует себя страшно маленьким и незащищенным. Со своей шаткой, не имеющей должной опоры позиции параноик смотрит на мир, кажущийся ему неимоверно большим, и пытается как-то разобраться в своем тягостном положении, применяя творческие возможности человеческого воображения. В результате появляются драматические, подчас блестяще выстроенные сюжеты, включающие темы опасности, угрозы, заговора и предательства. Другими словами, паранойя – это поэзия бессилия.

С другой стороны, паранойя – возможный выход для человека, который ощущает пропасть или бездну между собой и другими, особенно когда все еще имеется приглашение со стороны других или внутреннее желание стать частью «мы». Разумеется, эта пропасть вырыта своими же руками: независимо от настойчивости приглашения или силы желания, параноик должен держаться подальше от людей, потому что он чувствует себя слишком маленьким и беспомощным, чтобы сохранять свою индивидуальность в группе. В «Справочнике по гештальт-психологии» У.Д. Эллиса (этой книгой Гудмен пользовался как справочником по классической гештальт-психологии) есть увлекательная статья о паранойе – «Об одном подходе к теории

гештальта при параноидальных проявлениях» Генриха Шульте. Тип тревоги, вызывающей паранойю, в этой статье назван «Мы-инвалидностью». По словам Шульте, параноик с Мы-инвалидностью, неспособный примкнуть к группе, но страстно желающий сделать это, одновременно ощущает себя и рядом с группой, и вне ее. Быть в одно и то же время рядом (то есть близко) с группой и снаружи ее (однако довольно далеко) – это не та ситуация, которую можно выдержать, не оправдав своего пребывания в ней. Похоже, основной человеческой потребностью является необходимость объяснить себе свое же собственное положение, что с блеском и проделывает одаренный творческим воображением параноик.

Хорошо известно, что параноики – большие мастера проецировать. Они относятся к своим фантазиям как к реалиям окружающей среды. Вышеупомянутая пропасть – это пустота, пробел в континууме контакта, и ее можно заполнить проекциями. Параноидальная личность использует проецирование в попытке изобрести альтернативный способ, как быть причастным к группе, одновременно избегая ее. По сути, он пишет роман или пьесу, в которой он – главный герой, а все, что происходит в группе, имеет к нему отношение. Если он видит, что кто-то из членов группы беседует в сторонке, это означает, что они «строят против него заговор». Если они вовлекают его в какую-нибудь совместную деятельность – это потому, что они «планируют использовать его». Если его никуда не приглашают, значит, «хотят избавиться». Упомянутая группа может состоять всего лишь из одного человека. Если жена получила письмо без обратного адреса, значит, оно от любовника. Эта группа может расшириться до размеров всего общества. Вот перед жилищем параноика остановилась машина, в которой сидят двое: «Эти люди, должно быть, ждут, когда я уйду, чтобы потом вломиться в дом и ограбить его».

Конечно, иногда параноик может оказаться прав, и у него на самом деле есть причины для паранойи. Нельзя говорить, что все проекции по определению ложны, но параноик живет и чувствует так,

будто они неизменно истинны. Он не просто делает какие-то выводы из своих ощущений, он раздувает их. Для него все, что делает группа, – это драма или заговор, воплощаемый с целью загнать его в угол. Именно благодаря этому он начинает испытывать чувство собственной значимости и принадлежности к группе – он связан со всем, что происходит, хоть и негативным образом. Наверное, это убогое состояние, но, по крайней мере, теперь у него есть иллюзия, что он перекинул мостик через пропасть и что теперь его кошмарный образ жизни получит объяснение.

Часто говорят, что гештальт-терапия безоценочна. Не соглашусь. Любое знакомство с человеком порождает суждения о ценности и смысле, интересе и скуке, удовлетворении или неудовольствии и так далее. Гештальт-терапевт вместе с клиентом все время сотрудничают в выработке оценок – например, по поводу того, что в жизни клиента получается, а что нет. В частности, по мере того, как в терапевтическом сеансе вновь проигрывается жизнь клиента – эпизод за эпизодом, эти моменты можно вытащить на свет, исследовать их, поэкспериментировать с ними. Гештальт-терапия не соглашается с тем характером оценок в «традиционных» видах терапии, которые навязывают клиенту чересчур абстрактный и универсальный взгляд на вещи, особенно когда речь идет о разнице между хорошим и плохим, о здоровье и патологии. Эстетическая направленность гештальт-терапии не противоречит науке, но она избегает «сциентистских» (причинно-следственных) объяснений или интерпретаций, стремящихся уложить человеческое поведение в жесткие категории, нормативы здоровья, модели предсказуемости и тому подобное.

Гештальт-терапевты работают (или должны работать) как хорошие арт-критики или литературные критики. Хороший критик не набрасывается на произведение искусства со своими общими рецептами, как будто хочет сказать: «Мое экспертное знание о тебе вернее, чем твое смутное понимание себя». Хороший гештальт-терапевт уделяет пристальное внимание тому, как клиент пользуется собственны-

ми ресурсами и возможностями и что у него из этого получается. Терапевт может также раскрыть перед клиентом набор возможностей (часто – через сотрудничество в эксперименте), так чтобы тот мог полнее реализовать эти ресурсы и возможности. Как однажды сказал об этом Фром, цель в том, чтобы помочь клиенту превратить его речь в поэзию, а походку – в танец. Необходимо подчеркнуть, что и речь с походкой, и, как следствие, поэзия с танцем – принадлежат клиенту. Если терапевт всего лишь занимается продвижением своих идей о том, что такое хорошая поэзия и танец, тогда терапия сведется к очередному навязыванию интроекций и к еще одному невротическому срыву контакта. Наши клиенты, как и мы сами, уже обладаем обширным запасом интроекций, унаследованных от родителей, учителей, священников и прочих авторитетов. Замечание Фрома несомненно подчеркивает эстетический аспект гештальт-терапии и, кроме того, дает понять, что именно клиент, а не терапевт, является тем художником, который представляет основной интерес.

ОБ АВТОРАХ

Филип ЛИХТЕНБЕРГ (США)

Доктор философии, почетный профессор-стипендиат фонда Мэри Хейл Чейс в Брин Мор Колледж (Пенсильвания, США), где он преподавал более 36 лет. Со-директор Института гештальт-терапии Филадельфии и ассоциированный член Нью-Йоркского института гештальт-терапии. Опубликовал 7 книг, последние – «Сообщество и слияние: выход из тупика тирании» и «Встреча с ханжеством: как подружиться с человеком-проектором» (в соавторстве с Яннеке ван Бюскомом и Дороти Гиббонс). Также опубликовал многочисленные монографии, статьи, разделы в книгах. Член редакционного совета журналов *Gestalt Journal*, *Gestalt Review*, *Journal of Progressive Human Services*.

Майкл Винсент МИЛЛЕР (США)

Доктор философии, с 1972 года практикует и преподает гештальт-терапию в Бостоне, штат Массачусетс. Четыре года преподавал в Стэнфордском университете и шесть лет – в Массачусетском технологическом институте. Со-основатель и в течение многих лет со-директор Бостонского гештальт-института. В настоящее время преподает гештальт-терапию во многих странах. Участвовал в создании Международной ассоциации гештальт-терапии. Более двадцати лет входил в редакционный совет журнала *Gestalt Journal*, опубликовал множество статей и книжных разделов по гештальт-терапии и родственным отраслям. Написал предисловия к новым изданиям книг Перлза, Гудмена и других. Регулярно публиковался в книжном обозрении «Нью-Йорк Таймс». Его книга «Интимный терроризм» была переведена на восемь языков.

Питер ФИЛИППСОН (Великобритания)

Магистр естественных наук, один из основателей Манчестерского гештальт-центра, педагог-супервизор Института подготовки гештальт-терапевтов (Великобритания), ассоциированный член Нью-Йоркского института гештальт-терапии. Автор книги «Self в отношениях» (изд-во Gestalt Journal Press), соавтор книги «Гештальт: работа с группой» (изд-во Manchester Gestalt Centre) и автор множества статей в британских, американских, канадских и испанских журналах по гештальту. Обучается и преподаёт айкидо.

Жан-Мари РОБИН (Франция)

Имеет диплом по психологии (1976). Ректор Института гештальт-терапии Франции. Преподаёт гештальт-терапию во многих странах. Возглавлял Европейскую ассоциацию гештальт-терапии. Редактор издания «Тетради по гештальт-терапии» и антологии гештальт-терапии. Переводчик книг Перлза, Хефферлина и Гудмена на французский язык. Автор множества статей, опубликованных в периодических изданиях во Франции, Британии, США, Канаде, Австралии, Польше, России, Германии, Нидерландах, Италии, Мексике и Испании. Автор трех книг о гештальт-терапии, переведенных на несколько языков. Член редакционного совета нескольких зарубежных журналов по гештальт-терапии, Европейского колледжа гештальт-терапии, один из основателей Международной ассоциации гештальт-терапии.

Маргерита СПАНЬОЛО ЛОББ (Италия)

С 1979 года основатель и руководитель (совместно с Г. Салониа) Итальянского института гештальта, имеющего пять отделений (в Венеции, Риме и на Сицилии), аккредитованных министерством высше-

го образования Италии. Также преподает гештальт-терапию за рубежом. Полный член Нью-Йоркского института гештальт-терапии. Среди ее работ множество статей по проблемам обучения и клинической практике гештальт-терапии, специфических моделей работы в психиатрических заведениях, с супружескими парами, ожидающими ребенка. Автор книги «Психология личности» и «Гештальт-терапия: герменевтика и клиника». Редактор международного журнала на английском языке «Исследования по гештальт-терапии» (1992–1998) и итальянского журнала *Quaderni di Gestalt* (с 1985 года). Член редакционного совета *Gestalt Review* и *Australian Gestalt Journal*. Активно добивается в политических и правительственных кругах признания психотерапии как профессии. С 1996 года – президент Европейской ассоциации гештальт-терапии (переизбрана в 1999 году). В этом качестве организовала 6-ю Европейскую конференцию по гештальт-терапии (Палермо, октябрь 1998 года). Помимо прочего, участвует в Европейской конференции авторов, пишущих о гештальт-терапии.

Гари ЙОНТЕФ (США)

Доктор философии, стипендиат-исследователь Академии клинической психологии, обладатель диплома по социальной психологии (Американская коллегия профессиональных психологов) и клинической социальной работе. Занимался гештальт-терапией с тех пор, как прошел обучение у Фредерика Перлза и Джеймса Симкина в 1965 году. Преподавал на факультете психологии Университета Калифорнии в Лос-Анджелесе, был председателем комиссии по профессиональной этике в Ассоциации психологов округа Лос-Анджелес. Занимается частной практикой в Санта Монике, Калифорния. Был президентом и в течение 18 лет председателем ученого совета Гештальт-института Лос-Анджелеса. Член редакционного совета журнала *The Gestalt Journal*, научный консультант журнала *British Gestalt Journal*. Вместе с Линн Джейкобс основал Тихоокеанский институт гештальт-

терапии, занимающийся современными исследованиями. Председатель совета директоров Международной ассоциации гештальт-терапии. Автор множества статей и книжных глав по теории, практике и супервизии в гештальт-терапии, автор книги «Осознание, диалог и процесс: очерки по гештальт-терапии», опубликованной также в Испании, Германии, Португалии и Чехии.



**ЦЕНТР ТЕРАПИИ И ИССЛЕДОВАНИЯ
ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ
«СТУПЕНИ»**

**ДОЛГОВРЕМЕННАЯ ПРОГРАММА
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Программа ориентирована на психологов, педагогов и врачей, которые планируют получить навыки в области консультирования и психотерапии. Дает подготовку для работы в индивидуальной и групповой, семейной психотерапии, консультировании организаций.

**ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ
«Введение в гештальт-терапию»
(180 часов, 1 учебный год)**

Эта программа дает личный опыт знакомства с гештальт-подходом, начальные навыки в практике консультирования.

**ВТОРАЯ СТУПЕНЬ
«Теория и практика гештальт-терапии»
(на базе программы 1-й ступени, 800 часов,
2 или 3 учебных года)**

Успешно завершившие программу 2-го уровня получают сертификат «гештальт-терапевт» (стандарт EAGT, Европейской Ассоциации Гештальт-Терапии).

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

- Учебные группы 5–6 трехдневок (по 24 часа) в течение учебного года.
- Клинический практикум (в течение всего времени программы).
- Гештальт-интенсив – практикум в большой группе.
- Конференции.
- Специализация.
- Индивидуальная терапия.
- Индивидуальная и групповая супервизия.

Программу ведут российские и зарубежные гештальт-терапевты.

СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ «КЛИНИЧЕСКИЙ ПОДХОД В ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИИ»

Приглашаются участники образовательных программ по гештальт-терапии (3–4-го годов), а также психологи и психиатры, интересующиеся возможностями применения гештальт-подхода в клинической практике.

Специализация состоит из 6 трехдневок по 30 часов. Цель специализации: приобретение необходимого объема знаний, представлений, технических навыков и личного опыта:

- для диагностики уровня психической организации, типа личностной акцентуации и актуального состояния пациента;
- выбора терапевтической стратегии, соответствующей уровню и характеру выявляемых нарушений, подбора и создания эффективных техник;
- способности устанавливать контакт и терапевтические отношения с пациентами, осознавать и анализировать сопутствующие феномены.

Структура специализации включает теоретическую часть и экспериментальную, моделирующую переживания, характерные для разных уровней и типов нарушений, развивающую навыки построения экспериментов в терапевтической работе с пациентами различных уровней и типов психической организации. В программу включены клинические разборы терапевтических случаев.

Ведущие специализации:

Ильичева Валентина Игоревна – клинический психолог, супервизор, гештальт-терапевт, ведущий тренер Московского гештальт-института (Москва), член Московского психоаналитического общества более 10 лет, опыт клинической работы более 25 лет. Является участником и организатором ряда конференций и коллоквиумов, посвященных различным клиническим вопросам (Россия, Франция, США). Организатор и руководитель Поволжского гештальт-интенсива, руководитель обучающих программ по гештальт-терапии.

Попова Резеда Равилевна – клинический психолог, гештальт-терапевт, супервизор, тренер Московского гештальт-института, полный член Европейской Ассоциации Гештальт-терапии (Казань), старший преподаватель кафедры Общей и практической психологии Казанского федерального университета, опыт клинической работы – 17 лет. Сертификат института НСС (Италия) в области клинического подхода в гештальт-терапии, супервизионная подготовка HGI (Голландский институт гештальт-терапии). Сертификат Center for Somatic Studies (NYGT, New-York) в области Developmental Somatic Psychotherapy. Организатор и руководитель Поволжского гештальт-интенсива, руководитель обучающих программ по гештальт-терапии.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР «СТУПЕНИ»
Офис: РТ, г. Казань, ул. Волкова, 60/12, офис 19
Тел.: +7 917 247 05 79, +7 962 557 75 75
E-mail: rezedapopova@gmail.com, www.center-stupeni.ru

ТЕОРИЯ ПОЛЯ В ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИИ

КОНТАКТ И ОТНОШЕНИЯ

Сборник статей

Подписано в печать 24.03.2016.

Бумага офсетная. Печать цифровая.

Формат 60x84 1/16. Гарнитура «Times New Roman». Усл. печ. л. 7,44.

Уч.-изд. л. 5,07. Тираж 100 экз. Заказ 85/12

Отпечатано с готового оригинал-макета
в типографии Издательства Казанского университета

420008, г. Казань, ул. Профессора Нужина, 1/37
тел. (843) 233-73-59, 233-73-28